

Hanna-Leena Laaksonen

TERVEYSKASVATUSTAPAHTUMA:
KOHTI MURROSIKÄÄ

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2011

TERVEYSKASVATUSTAPAHTUMA: KOHTI MURROSIKÄÄ

Laaksonen, Hanna-Leena
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto
Helmikuu 2011
Ohjaaja: Liimatainen-Yläne, Elina
Sivumäärä: 50
Liitteitä: 3

Asiasanat: Päätteet, murrosikä, tunne-elämä, internet, turvallisuus, terveyden edistäminen, draamatarina

Opinnäytetyön aiheena oli terveyskasvatustapahtuma kuudesluokkalaisille. Kohderyhmäksi valittiin kuudesluokkalaiset, koska he ovat siirtymässä yläkouluun ja joutuvat tekemään terveyteensä liittyviä valintoja. Opinnäytetyö toteutettiin projektin muodossa kolmena erillisenä terveyskasvatustuntina yhteistyössä Tuorsniemen koulun kanssa.

Projektin tavoite oli edistää kuudesluokkalaisten terveyden lukutaitoa liittyen murrosiän tunne-elämään ja päihteisiin sekä internetin turvalliseen käyttöön.

Projektin tarkoituksena oli käyttää draamatarinaa terveyden lukutaidon lisäämiseksi murrosiän tunne-elämästä, päihteistä sekä turvallisesta internetin käytöstä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin murrosiän tunne-elämää, päihteitä ja niiden vaikutusta erityisesti nuoriin, turvallista internetin käyttöä nuorten näkökulmasta, terveyden edistämistä ja sen alakäsitteitä sekä projektityöskentelyä.

Opinnäytetyöprojektin käytännön osuuden suorittaminen sijoittui huhtikuulle 2009. Kahden viikon sisällä suoritettiin kolme terveyskasvatustuntia. Tunnit toteutuivat suunnitellusti.

Projektin myötä tutustuin draamatarinan käyttöön terveyden edistämistyössä. Menetelmä tuntui mielestäni käyttökelpoiselta toteutustavalta terveyden lukutaidon lisäämiseksi. Koin saaneeni hyödynnettävän työkalun tulevaisuuttani ajatellen.

EVENT FOR HEALTH EDUCATION: TOWARD PUBERTY

Laaksonen, Hanna-Leena
Satakunta University of Applied Sciences
Health Care Studies
Degree Programme in Public Health Nursing
February 2011
Supervisor: Liimatainen-Ylännö, Elina
Number of pages: 50
Appendices: 3

Keywords: Intoxicants, puberty, emotional life, internet, safety, health promotion, drama tale

The object of the thesis was an event for health education to students in sixth grade. The students of the sixth grade was chosen as target group, because they are going to start studies in middle school and therefore they have to make choices concerning their health. The thesis was executed in a form of project as three separate lessons of health education in co-operation with Tuorsniemi school.

The aim of the project was to further health literacy of the students in the sixth grade concerning emotions in puberty, intoxicants and safe usage of internet.

The purpose of the project was to use drama tale in order to further the health literacy concerning emotions in puberty, intoxicants and safe usage of internet.

Emotions in puberty, intoxicants and their consequences in youth, the safe usage of internet in perspective of youth, health promotion and its hyponyms and working in form of project was processed in the theoretical part of the thesis.

The practical part of the thesis was executed in April 2009. Three lessons of health education was completed during two weeks. The lessons were completed as planned.

Along the project I got acquainted with drama tale in means of health education. The method seemed to be useful means of execution in order to further health literacy. I considered to receive useful tool concerning my future.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	PROJEKTIN TAUSTA JA PROJEKTI.....	7
2.1	Terveys 2015 –kansanterveysohjelma	8
2.2	Hyvis-hanke lasten hyvinvoinnin edistäjänä	9
2.3	Kiva Koulu –ohjelma kiusaamisen ehkäisemisessä.....	10
2.4	Projektityöskentely	10
3	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE	11
4	TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	12
4.1	Terveiden edistäminen käsitteenä	12
4.2	Terveiden lukutaito käsitteenä	13
4.3	Terveiden edistäminen yksilön ja yhteisön tasolla	13
4.4	Laatusuositukset ja politiikkaohjelma terveyden edistämisen työkaluina	14
4.5	Terveiden edistämisen kaksi toiminta-ajatusta kouluyhteisössä.....	15
5	TERVEYDEN EDISTÄMISEN TYÖMENETELMÄT.....	15
5.1	Pedagoginen draama ja sen päämäärät terveyden edistämisessä.....	17
5.2	Draamatarina työmenetelmänä terveyden edistämisessä.....	18
6	MURROSIÄN TUNNE-ELÄMÄN VAIHTELUT	20
6.1	Lapsen tunne-elämän kehittyminen murrosiän alkaessa	20
6.2	Tunteiden merkitys ja vaihtelu murrosikäisellä lapsella.....	20
6.3	Ihastumisen ja ikätovereiden merkitys murrosikäisen tunne-elämän kehitykselle	21
6.4	Minäkuvan ja empatiakyvyn kehittyminen murrosiässä	22
6.5	Lapsen oireilu muutoksessa	23
7	PÄIHTEET JA NIIDEN KOKEILU MURROSIÄSSÄ	24
7.1	Alkoholi terveysriskinä.....	24
7.1.1	Alkoholin vaikutukset elimistössä	24
7.1.2	Tutkimustuloksia nuorten alkoholin käytöstä	25
7.2	Huumausaineet nuorten terveyden vaarantajana	27
7.2.1	Huumausaineiden vaikutukset elimistöön ja käyttö Suomessa.....	27
7.2.2	Huumeista puhuminen ja huumausaineiden aiheuttama riippuvuus	28
7.3	Tupakka uhkana nuorten terveydelle	29
7.3.1	Tupakan sisältämät kemikaalit ja niiden vaikutukset elimistöön.....	29
7.3.2	Tupakoinnin vaikutukset lapsen kehittyvään elimistöön	30
7.3.3	Tupakoinnin vastainen ennaltaehkäisevä työ	31
8	TURVALLISESTI NETISSÄ.....	32

8.1 Internetin käytön mahdollisuudet ja lainsäädäntö	32
8.2 Nettikiusaaminen	33
9 PROJEKTIN VAIHEET	34
9.1 Projektin suunnittelu ja toteutus	34
9.2 Terveyskasvatustapahtuman suunnittelu ja toteutus.....	35
9.2.1 Terveyskasvatustunti murrosiän tunne-elämästä	35
9.2.2 Terveyskasvatustunti päihteistä.....	37
9.2.3 Terveyskasvatustunti turvallisesta netin käytöstä	39
9.3 Projektin arviointi	42
9.3.1 Aiheen valinta	42
9.3.2 Tarkoitus, tavoitteet ja teoriatausta	42
9.3.3 Projektin eteneminen.....	43
9.3.4 Projektin hyödyt ja hyödynnettävyys jatkossa	44
9.4 Terveyskasvatustuntien arviointi	45
LÄHTEET.....	46
NETIKETTI.....	55
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Tämä on projektin muodossa toteutettu opinnäytetyö, jonka aiheena on murrosiän tunne-elämä, päihteet ja turvallinen internetin käyttö. Järjestin Tuorsniemen koulun kuudesluokkalaisille kolme terveyden edistämisen tuntia aiheista. Työmenetelmänä käytin draamatarinaa.

Valitsin kohderyhmäkseni kuudesluokkalaiset, jotka ovat juuri siirtymässä yläkouluun. Koin aiheet tärkeiksi juuri tämän ikäisille lapsille, koska he joutuvat tekemään terveyteensä liittyviä valintoja ja murrosiän myötä tulevat muutokset ovat heille ajankohtaisia. Näistä aiheista annetaan yleensä terveystiedon vastaa yläasteikäisissä, jolloin niistä puhuminen saattaa olla jo liian myöhäistä. Terveystiedon tarkoituksena on vahvistaa terveyden lukutaitoa ja auttaa tekemään terveellisiä valintoja omassa elämässä. Terveystieto on integroitu eri oppiaineisiin peruskoulun alaluokilla, yläluokilla ja lukiossa se on erillinen oppiaine. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta, 2008, 375-376.)

Nuorten terveystapatutkimuksesta vuodelta 2009 selviää, että 12 –vuotiaista tytöistä 8 % ja 11 % samanikäisistä pojista ilmoitti kokeilleensa tupakkaa vuonna 2009. Tupakoinnin tyypillisin kokeiluikä on 13-15 vuotta. Saman tutkimuksen mukaan vuosina 2007-2009 raittiiden 14-vuotiaiden poikien osuus väheni 65 %:sta 56 %:iin ja tyttöillä 55 %:sta 51 %:iin. Tutkimuksessa todettiin myös, että vuonna 2009 huumeita oli tarjottu viidennekselle 18-vuotiaista ja 14-vuotiaista noin joka kahdellekymmenennelle. 12 –vuotiaiden joukosta löytyy niitä, joille huumeita oli tarjottu. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009:47, 24-25; 37.)

Toteutusmenetelmäksi valitsin draamatarinan, koska halusin oppilaiden miettivän asioita omakohtaisesti roolien avulla. Se on mielestäni lapsille mielenkiintoisempi tapa toteuttaa terveyden edistämistyötä kuin luennointi.

Nykynuoret joutuvat kohtaamaan tunne-elämän muutokset, päihteet ja internetin vaarat paljon aiemmin kuin ennen. Nuorten murrosikä alkaa aikaisemmin ja lapset pyrkivät aikuistumaan liian varhain.

2 PROJEKTIN TAUSTA JA PROJEKTI

Projektityöskentely on jo pitkään ollut käytössä terveydenhuollon organisaatiossa. Projektin määrittelemisessä on monia eri tapoja. Projekti voidaan kuvata joukoksi ihmisiä, jotka ovat kokoontuneet suorittamaan tiettyä tehtävää tai työtä. Toisaalta voidaan ajatella, että projekti saa alkunsa, kun tehdään jotain mitä ei ole aikaisemmin tehty. Projektin tavoite taas on yleensä tietyn tuloksen saavuttaminen. On määrittely sitten mikä tahansa niin yhteistä kaikille on projektityöskentelyn periaatteet, jotka ovat tavoitteellisuus, kertaluonteisuus, organisointi ja resurssointi. Projektille on erityisen tärkeää osoittaa selvästi tehtävä ja tavoite. Hyvin suunniteltu aikataulu on myös olennaista projektin onnistumisen kannalta. Projekteilla on pyrkimys saavuttaa joustavuutta ja innovatiivisuutta. Projektit ovat oivia työvälineitä muutosten kokeilussa ja toteuttamisessa. Projektiin sisältyy kasvu, motivaatio, työprosessit ja kehittyminen, jotka ovat hyvän oppimistilanteen elementtejä. (Pietilä, Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Salminen & Sirola, 2002, 263-264.)

Valitsin aiheekseni opinnäytetyölleni terveystapahtuman kuudesluokkalaisille. Terveystapahtumalla tarkoitan kolmea suunnittelemaani terveyden edistämisen tuntia yhteistyökoulullani. Koen kouluterveydenhuollon aihealueena itselleni kiinnostavaksi. Valmistuttuani haluan työskennellä lasten ja nuorten parissa. Työmuotona opinnäytetyöprojektissani käytän draamatarinaa. Opinnäytetyöni aihe sopii projektin muodossa suoritettavaksi, koska opinnäytetyöni tähtää kertaluonteiseen tavoitteeseen. Opinnäytetyöni tehdään yhteistyössä Tuorsniemen koulun kanssa. Koulu on ollut aikaisemmin mukana Hyvis-hankkeessa, joten koulun puolesta terveystapahtuma koettiin ajankohtaiseksi ja aiheelliseksi.

Tuorsniemen koulu sijaitsee Länsi-Porin alueella, josta matkaa keskustaan on noin seitsemän kilometriä. Oppilaita koulussa on vain noin 80. Koulu aloitti toimintansa vuonna 1943. Koulun toiminta-ajatuksena on tukea oppilaan kokonaisvaltaista kasvua ottaen huomioon yksilölliset erot oppilaissa. Tavoitteena on opettaa niitä perustietoja ja -taitoja, joita oppilas tulevaisuudessa tarvitsee toimiessaan yhteisön aktiivisena ja vastuullisena jäsenenä. (Tuorsniemen koulun [www-sivut](#))

Koulussa järjestetään erilaisia kerhoja, kuten liikuntakerho, englanninkerho, musiikkikerho ja 4-h-kerho yms. Koulussa toimii kotikouluyhdistys, jonka toimintaa koordinoi johtokunta. Johtokunta valitaan syyslukukauden alussa pidettävässä vuosikokouksessa. Yhdistys toimii yhteistyössä koulun ja vanhempien kanssa, jotta oppilaiden tarpeet toteutuisivat. Tarvittaessa yhdistys toimii myös viestikanavana kunnan päättäjiin päin. (Tuorsniemen koulun [www-sivut](#))

Kuudesluokkalaiset ovat mielestäni sopiva kohderyhmä opinnäytetyölleni, koska he ovat siirtymässä yläasteelle suuriin kouluihin pienestä maalaiskoulusta. Heillä on tärkeää olla faktatietoa ajankohtaisista aiheista, kuten internet, murrosikä ja päihteet. Päihteiden kokeilu aloitetaan yleensä yläasteiässä ja siksi onkin tärkeää tuntee eri päihdeaineiden seuraukset. Myös muut aiheet tulevat viimeistään yläasteella ajankohtaisiksi, joten aiheiden käsittely helpottuu faktatiedon pohjalta. Draamatyöskentelyn avulla pyrin saamaan oppilaat ajattelemaan omakohtaisesti aiheita sekä ilmaisemaan omia mielipiteitään.

2.1 Terveys 2015 –kansanterveysohjelma

Terveys 2015 –kansanterveysohjelmassa korostuu terveyden edistäminen. Ohjelma pohjautuu Maailman terveysjärjestön WHO:n Health for All –ohjelmaan. Tämä on jatkoa Suomen kansallista Terveyttä kaikille vuoteen 2000 mennessä –ohjelmalle. Ohjelmassa on kahdeksan kansanterveyttä koskevaa päätavoitetta, joista viisi on ikäryhmittäisiä tavoitteita ja kolme kaikille yhteisiä tavoitteita. Ohjelmassa on lisäksi 36 toimintasuuntaa, joihin sisältyy haasteita ja linjauksia sekä ihmisten arjen ympäristöille että yhteiskunnan eri toimijoille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001:8, 1.)

Ohjelman mukaan yhteiskunnassa ja sosiaalisessa ympäristössä tapahtuneet suuret muutokset, tiedotusvälineiden vaikuttavuus ja yhteiskunnassa vallitseva kilpailu ovat yhteydessä lasten psykososiaalisen pahoinvoinnin lisääntymiseen. Terveys 2015 – kansanterveysohjelman keskeinen tavoite lasten ikäryhmässä on hyvinvoinnin lisääminen, terveydentilan paraneminen sekä turvattomuuteen liittyvien oireiden ja sairauksien väheneminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001:4, 22-23.) Projektini vastaa osaltaan näihin haasteisiin antamalla yläasteelle siirtyville lapsille tietoa murrosiästä ja etenkin siihen liittyvästä tunne-elämästä, päihteistä sekä internetin vaaroista.

2.2 Hyvis-hanke lasten hyvinvoinnin edistäjänä

Lasten hyvinvointihanke –Hyvis käynnistyi 1.9.2007, jonka rahoittajina olivat Länsi-Suomen lääninhallitus ja Porin kaupunki. Kohderyhmänä hankkeessa ovat Porin seudun alle 13-vuotiaat lapset. Porin kaupungin lisäksi mukana hankkeessa ovat Ulvila, Luvia, Merikarvia, Noormarkku ja Pomarkku. Porin kaupungin perusturvakeskus hallinnoi hanketta. Hanke päättyi 31.10.2009. Tavoitteena hankkeessa on luoda pysyvä alueellinen verkostomainen toimintamalli lasten hyvinvoinnin edistämiseksi. Tavoitteeseen pyritään lisäämällä lasten liikunnan määrää ja tietoa terveellisistä elintavoista. Päivähoito, terveydenhuolto, koulut ja liikunta ovat hankkeessa toimijoina ja toimintamuotoina.(Lasten hyvinvointihanke – Hyvis 2009)

Tuorsniemen koulu on ollut myös mukana Hyvis-hankkeessa, joten ajankohta opin-
näytetyölleni oli otollinen. Opinnäytetyöprojektini tavoite on lisätä oppilaiden terveyden lukutaitoa, mikä sopii hyvin Hyvis-hankkeen teemaan. Tutustuminen Hyvis-hankkeeseen antoi minulle hyödyllistä tietoa oman projektini pohjaksi.

2.3 Kiva Koulu –ohjelma kiusaamisen ehkäisemisessä

Tuorsniemen koulu on mukana myös Kiva Koulu –ohjelmassa syksystä 2009 alkaen. Kiva Koulu on uusi toimenpideohjelma kiusaamista vastaan. Se on kehitetty yhteistyössä Turun yliopiston psykologian laitoksen ja oppimistutkimuksen keskuksen kanssa. Rahoittajana ohjelmassa on opetusministeriö. Tavoitteena Kiva Koulu –ohjelmassa on vähentää ja ennaltaehkäistä kiusaamista sekä minimoida kiusaamisen seurauksia. Yhteistyökumppaneina hankkeessa on sekä kotimaisia että kansainvälisiä asiantuntijoita. (OKM- KiVa Koulu-ohjelma 2010)

Järjestämässäni terveystieteiden tapahtumassa yhtenä teemana on murrosiän tunne-elämä, joten tämä aihe on siis ajankohtainen jo hankettakin ajatellen. Kiusaaminen ja etenkin koulukiusaaminen on tänä päivänä yhä yleisempää, joten on hyvä ottaa aihe esille ja saada oppilaatkin tosissaan ajattelemaan kiusaamisen seurauksia.

2.4 Projektityöskentely

Käsittelen projektityöskentelyä opinnäytetyössäni, koska suoritan opinnäytetyöni projektina. Projektityöskentelyn tunteminen on välttämätön ehto käytännön suorittamiselle.

Projekteja on käytetty jo pitkään opetuksessa yhteistoiminnallisena opetusmenetelmänä. Projektityöskentelyä käytetään ammattikorkeakouluissa pedagogisena ratkaisuna koulutuksen ja työelämän yhteistyölle. Projekti-idea on puollettu sen yhteydellä nopeisiin yhteiskunnallisiin muutoksiin. Sosiaali- ja terveysalalla on yleistä kokonaisvaltainen ja usein myös intuitiivinen toiminta, joten työssä joutuu käyttämään projektiajattelua, jotta pystyy vastaamaan haasteisiin. Projektille on olemassa monta erilaista lähestymistapaa. Tällaisia näkökulmia ovat esimerkiksi kehittävän työn näkökulma, toimintatutkimuksellinen näkökulma, laatutyön näkökulma, oppimistehtävien näkökulma ja arvioinnin näkökulma. (Vesterinen, 2001, 69-70.)

Projekti kuvaa muotoa eikä sisältöä. Pelkästään ainutlaatuinen idea ei tee siitä vielä projektia. Projektille on ensiarvoisen tärkeää asettaa heti alussa tavoitteet. Tavoitteiden tulisi olla haasteellisia, ajallisesti rajattuja, mitattavia, realistisia, tuloskeskeisiä, selkeitä ja opastavia. Kokonaistavoitteet voi vielä mahdollisesti pilkkoa osatavoitteiksi ja välitavoitteiksi. Tavoitteita on seurattava jatkuvasti projektin aikana, jotta on mahdollista huomata missä määrin tavoite on saavutettu. (Lööw, 2002, 16; 48-49.)

Jokaisella projektilla on oma elinkaarensa, joka koostuu tietyistä vaiheista ja niiden hahmottaminen on erityisen tärkeää. Projekti käynnistyy suunnitteluvaiheella. Tässä vaiheessa on myös asetettava tavoite projektille, jonka tulee olla selkeä. Projektin rajaaminen on myös tässä vaiheessa ensiarvoisen tärkeää. Seuraavaksi projekti vaiheistetaan eli se voidaan jakaa valmisteluun, vapauttamiseen, muutokseen ja vakiinnuttamiseen. Ajoitus suunnitelmaa on myös tärkeää tehdä ja siinä on ilmentävä selkeästi aloituksen ja lopetuksen aikarajat. Resurssisuunnitelmassa tulee ilmi sekä henkiset että aineelliset resurssit. Projektilla on tärkeää olla vastuullinen ohjaaja, joka vastaa projektin organisoinnista. Projektin arviointi jatkuu koko prosessin ajan. (Pietilä ym. 2002, 265-267.)

Projektin onnistuminen on monen tekijän summa. Onnistumiseen vaikuttavat mm. perusteellinen taustatyö, projektin merkittävyys, projektin jakaminen hallittaviin kokonaisuuksiin, suunnitelmaan kuuluva arviointi sekä sujuva yhteistyö projektissa. (Pietilä ym. 2002, 268.)

3 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITE

Projektin tavoite on edistää 6-luokkalaisten terveyden lukutaitoa liittyen murrosiän tunne-elämään ja päihteisiin sekä internetin turvalliseen käyttöön.

Projektin tarkoitus on käyttää draamatarinaa terveyden lukutaidon lisäämiseksi murrosiän tunne-elämästä, päihteistä sekä turvallisesta internetin käytöstä.

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

4.1 Terveyden edistäminen käsitteenä

Terveyden edistäminen on käsitteenä monimuotoinen, sillä se on yksi keino terveyden ja hyvinvoinnin saavuttamisessa. Terveyden edistämisen tarkastelu on mahdollista yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla sekä promootion ja prevention näkökulmasta. Terveyden edistämisen määrittelyjä voidaan tarkastella arvojen, tavoitteiden, toiminnan sekä tulosten kautta. (Savola & Koskinen-Ollonqvist, 2005, 24.)

Promootion näkökulmalla terveyden edistämisessä tarkoitetaan terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistamista ja ylläpitoa. Promotiolla pyritään tällöin tukemaan yksilöiden, yhteisöjen ja väestön selviytymistä sekä vahvistamaan heidän mahdollisuuksiaan ja voimavarojaan. Preventiivisellä näkökulmalla taas tarkoitetaan sairauksia ja terveyden riskitekijöitä ehkäisevää toimintaa. Preventiivisessä terveyden edistämisessä on kolme tasoa, primaari-, sekundaari- ja tertiaaripreventio. Sairauksien riskitekijöiden ja terveysongelmien ehkäiseminen jo ennen niiden ilmaantumista on primaariprevention tavoite. Riskien, oireiden ja sairauksien mahdollisimman varhainen tunnistaminen on sekundaariprevention tavoite. Tertiaariprevention pyrkimys taas on ehkäistä sairaudesta tai vammasta aiheutuvia toimintakyvyn rajoituksia sekä ylläpitää tai parantaa olemassa olevaa terveyttä. (Haarala ym. 2008, 54-55.)

4.2 Terveyden lukutaito käsitteenä

Tiedolliset ja sosiaaliset taidot, jotka määrittävät yksilön motivaation ja kyvyt saada tietoa, ymmärtää ja käyttää sitä terveyttä edistävällä ja ylläpitävällä tavalla ovat terveyden lukutaitoa. Kysymys ei ole vain tiedon määrästä vaan yksilön kyvystä osallistua ja vaikuttaa terveystietoa hyödyntämällä. Terveyden lukutaito viittaa sellaiseen saavutettuun tiedon, henkilökohtaisten taitojen ja luottamuksen tasoon, että yksilö voi toimia oman ja yhteisönsä terveyden parantamiseksi muuttamalla elämäntyyliään ja vaikuttamalla elinolojensa kehittämiseen. Terveyden lukutaito on ympäristöön ja kulttuuriin yhteydessä oleva elinikäinen kehitysprosessi. (Savola ym. 2005, 84-85.)

Terveyden lukutaito sisältää kolme tasoa, peruslukutaidon, vuorovaikutuksellisen terveyden lukutaidon sekä kriittisen terveyden lukutaidon. Terveyden lukutaitoon liittyy tietoisuuden lisääminen, joka on prosessi, jossa yksilöille ja yhteisöille viestitään terveyteen vaikuttavien tekijöiden olemassaolosta ja saatua tietoa käsitellään palautteen avulla. (Savola ym. 2005, 85.)

4.3 Terveyden edistäminen yksilön ja yhteisön tasolla

Terveys 2015-kansanterveysohjelmassa korostetaan, että ihminen luo valinnoillaan omaa elämänsä. Yksilöllä on vastuu omasta terveydestään. Yksilöiden, perheiden ja yhteisöjen tapa omaksua terveyteen liittyviä tapoja ja sopeutua muutoksiin on aina sidoksissa aikaansa. Yksilöiden itsemääräämisoikeus, valinnan vapaus ja niiden kunnioittaminen ovat tärkeitä periaatteita terveyden edistämisessä tulevaisuudessakin. Tärkeää on kuitenkin tunnistaa ne tilanteet, joissa ihmiset tarvitsevat tukea terveystoiminnoilleen. (Pietilä ym. 2002, 3-7.)

Uusia eettisiä kysymyksiä nousee esille ihmisten yksilöllisyyden, erilaisten elämäntapojen, kansainvälistymisen, lisääntyneen yhteiskunnallisen epävarmuuden sekä lukuisten erilaisten elämäntapojen myötä. Ympäristön ongelmat vaikuttavat ihmisten terveyteen. Esimerkiksi ympäristön saastuminen, ympäristökatastrofit ja -onnettomuudet sekä teknologian aiheuttamat ympäristöriskit ovat asioita, joihin ihmisen on sopeuduttava ja joiden kanssa on opittava elämään. Terveyden edistämisen toiminnan lähtökohtana tulee olla monipuolinen tieto vallitsevista yksilön ja yhteisön olosuhteista ja erilaisten toimintavaihtoehtojen arviointi. Terveyden edistämisessä entistä tärkeämmäksi nousee terveystoiminnan vaikuttaminen paikallisella, kansallisella ja kansainvälisellä tasolla. Yhteisön aktivoinnin ja terveyden kansalaishallinnan ohjelmia tarvitaan terveyden edistämisessä asiakastyön kehittämisen lisäksi. (Pietilä ym. 2002, 55-56.)

4.4 Laatusuositukset ja politiikkaohjelma terveyden edistämisen työkaluina

Terveyden edistämisen laajan toimintakentän jäsentäminen sekä kuntien oman laadunhallintatyön tukeminen ovat terveyden edistämisen laatusuosituksen tavoitteita. Tarkoituksena on väestön hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen nostaminen yhdeksi toiminnan painoalueeksi kaikissa kunnissa. Tavoitteen saavuttamiseen tarvitaan terveyden edistämisen rakenteiden arviointia, johtamisen kehittämistä, voimavarojen suuntaamista ehkäisevään työhön, hyvinvointiosaamisen vahvistamista ja toiminnan säännöllistä seuranta ja arviointia. Terveydenhuolto ja kunnan muut hallinnon alat sekä päättäjät ja työntekijät käyttävät terveyden edistämisen laatusuositusta työvälineenä. Laatusuositukset käsittävät terveyden edistämisen johtamisen, toiminnan suunnittelun ja toteutuksen, yhteistyön ja työnjaon sekä terveyttä edistävän toiminnan ja osaamisen arvioinnin. Kunnan tehtävänä oleva terveyden edistäminen jaetaan kuuteen toimintalinjaan: terveyden edistämisen toimintapolitiikka ja johtaminen, terveyttä edistävät elinympäristöt, terveyttä edistävä yhteistyö ja osallistuminen, terveyden edistämisen osaaminen, terveyttä edistävät palvelut ja terveyden edistämisen seuranta ja arviointi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006:19.)

Nykyisellä hallituksella on kolme politiikkaohjelmaa, joista yksi on terveyden edistämisen politiikkaohjelma. Sen tarkoituksena on varmistaa, että terveysnäkökohdat otetaan huomioon kaikessa yhteiskunnallisessa päätöksenteossa, elinkeinoelämässä, työpaikoilla ja järjestöissä. Paremmalla kansanterveydellä on myönteinen vaikutus työllisyysasteeseen, työvoiman riittävyyteen, elatussuhteeseen ja terveysmenojen kustannusten hallintaan. Ohjelma on eri hallintokuntien yhteinen, jolla tarkoitetaan, että terveyden edellytyksiin vaikutetaan sosiaali- ja terveystalouden lisäksi monin eri tavoin: yhdyskuntasuunnittelulla, liikunta- ja kulttuuripalveluilla, kouluympäristössä ja työpaikoilla. (Valtioneuvosto [www-sivut](http://www.sivut), 2007)

4.5 Terveyden edistämisen kaksi toiminta-ajatusta koulu yhteisössä

Oppimis- ja terveystavoitteet on yhdistetty WHO:n Terveet Koulut –ohjelmassa niin, että niitä ei käsitellä erikseen vaan samassa yhteisessä kokonaisuudessa. Laajimmassa tulkinnassa terveystavoitteet eli terveyden edistämisen toiminnot ovat integroituneet koulutyöhön. Suomessa vallitsee kahtia jakautunut toiminta-ajatus. Turvallisuutta ja terveyttä sivutaan vain lyhyesti koulutyössä. Terveyden edistäminen ja terveystavoitteet ovat puolestaan oppilas- ja kouluterveydenhuollon tehtäviä. Tämän toimintamallin rinnalla Suomessakin on pyritty kokonaisvaltaisempaan terveyden edistämiseen, esimerkiksi liikunta on oppiaine, jonka tavoitteena on oppilaiden terveyden edistäminen. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2000, 80-81.)

5 TERVEYDEN EDISTÄMISEN TYÖMENETELMÄT

Terveyttä edistäviä työmenetelmiä on toteutettu useiden vuosikymmenien ajan yksilö- ja –yhteisölähtöisesti. Terveysneuvontaa korostetaan kansanterveyslaissa, joka sisältää kansanterveydellisen valistustyön ja kunnan asukkaiden terveystarkastusten järjestämisen. Nuorten terveysvalintoja koskevien tutkimusten perusteella on todettu, että pelkkä tiedon jakaminen ei tuota pysyviä tuloksia terveyden edistämisessä. Uusia sosiaalisen vaikuttamisen teoriaa hyödyntäviä interventio-ohjelmia on kehitetty perinteisten menetelmien tilalle. Näyttöön perustuvan toiminnan kehittäminen on nousut keskeiseksi asiaksi terveyden edistämisessä. (Pietilä ym. 2002, 149-151.)

Asiakkaiden terveyden ylläpitämistä ja edistämistä pyritään tukemaan asiantuntijoiden käyttämällä työmenetelmillä. Asiakkaiden odotukset, työympäristöt ja tieto terveyteen vaikuttavista ilmiöistä muuttuvat ja kehittyvät koko ajan, mikä tekee työmenetelmien kehittämisestä aina ajankohtaista ja haasteellista. Näyttöön perustuva toiminta ja tutkimustiedon jatkuva hyödyntäminen ovat edellytyksiä jatkuvalla ammatissa kehitymiselle ja osaamisen päivittämiselle. Suunnitelmallisesta ja järjestelmällisestä toimintatavasta sekä työn tekemisestä tietyllä menetelmällä puhuttaessa käytetään käsitettä työmenetelmä. Toimintamalli taas tarkoittaa työn tai toiminnan organisointitapaa, työnjako- tai järjestämistapaa tai työn teoreettista mallia. Sosiaali- ja terveyspolitiikan tavoitteissa, kansallisessa hoitotyön kehittämisstrategiassa sekä erilaisissa selvityksissä nousevat esille työmenetelmien ja toimintamallien kehittämistarpeet. Väestön sosiaalisen hyvinvoinnin ja terveyden kehittymisen sekä asiakkaiden omien voimavarojen vahvistumisen turvaamiseksi luodaan mahdollisuuksia, rakenteita ja olosuhteita. Ehkäisevän toiminnan näkyvyyden ja aseman parantaminen sekä lasten terveyden, hyvinvoinnin ja elinympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden edistäminen on nimetty tärkeiksi toiminta-alueiksi. Työmenetelmien näkökulman tarkastelu on ollut tutkimuksissa suhteellisen niukkaa. Nämä kuitenkin ovat merkittävä kehittämiskohde. Asiakkaan itseään koskevaan päätöksentekoon osallistumista tuetaan uusien asiakaslähtöisten toimintamallien avulla. (Pietilä ym. 2002, 152-153.)

Terveysohjelmien suunnittelu- ja arviointimallia nimeltään Precede-Proceed on kehitetty jo 40 vuoden ajan. Se on ollut käytössä yhteisöissä, kouluissa, klinikoissa ja työpaikalla toteutetuissa projekteissa. Malli lähtee oletuksesta, että terveys ja sen riskit ovat monen osatekijän seurausta. Mallissa on yhdeksän vaihetta, jotka jakaantuvat

kahteen osioon. Ensimmäiseen vaiheeseen kuuluu tiedon hankkiminen intervention kohteeksi tulevasta terveysongelmasta. Toisessa vaiheessa suoritetaan intervention käytännön toteutus sekä tulosarvioinnit. Mallia voidaan soveltaa hyvin terveyden edistämisen interventioiden suunnittelussa ja toteutuksessa erilaisissa oloissa. (Pietilä, 2010, 100) Kouluyhteisön hyvinvointi ei ole staattinen tila vaan enemmänkin prosessi, johon vaikutetaan terveyden edistämisen keinoin vahvistamalla kouluyhteisön edellytyksiä hallita hyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä ja siten ylläpitää ja parantaa hyvinvointiaan. Laaja-alaisen hyvinvoinnin ja moniulotteisen terveyskäyttäytymisen kokonaiskuvan hahmottamiseen ja jäsentämiseen voidaan käyttää esimerkiksi juuri tätä Precede-Proceed –mallia. (Pietilä, 2010, 118.)

5.1 Pedagoginen draama ja sen päämäärät terveyden edistämisessä

Progressiivisen opetuksen suuntauksen myötä kehittyi 1910-luvulla pedagoginen draama. Draaman avulla opitaan tekemällä. Pohjoismaissa aloitettiin pedagogisen draaman käyttö 1940- ja 1950-luvuilla. Vuosia on väitely siitä, onko draama kokonaisvaltainen opetusmenetelmä vai oma ilmaisutaidon oppiaineensa. Suomalaisessa kasvatusta ja opetuskentässäkin draama ei ole saanut yksiselitteistä sisältöä. Draaman ideana on, että opettaja ja osallistujat hyväksyvät kuvitteellisen todellisuuden kehikseksi käsiteltävälle ydinteemalle. Pedagoginen draama perustuu ihmisen kykyyn kuvitella olevansa joku muu tai jotain muuta. Ihmisten käyttäytymistä erilaisissa oloissa nyt ja eri aikoina ja erilaisissa yhteiskunnissa pystytään tutkimaan kuvittelun avulla. Draaman avulla osallistujat pystyvät kohtaamaan älyllisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja emotionaalisia haasteita. (Penttilä & Salokannel, 2003, 3.)

Ohjaajalla on merkittävä osuus toiminnan motivoinnissa, suunnittelussa ja tavoitteiden asettamisessa pedagogisessa draamassa. Tärkeäksi asiaksi nousee ryhmän yhteinen kokemus ja se mihin lasten kanssa pyritään. Ohjaajalla on oltava rooli, jolla hän vaikuttaa draaman kulkuun sisältä käsin. Hän on joko korkeassa asemassa, tasa-

arvoisessa asemassa tai matalassa asemassa. Roolissa oleminen ja siihen heittäytyminen onkin ohjaajalle juuri haasteellisin tehtävä. (Helenius, Jäälinoja & Sormunen, 2000, 23.)

Tunnetun norjalaisen draamapedagogin Björn Rasmussenin mielestä roolinvaihto on suurinta mahdollista empatiaa. Silloin, kun ihmisen emotiot ovat mukana, hän käsittelee tietoa tehokkaimmin. Toisen ihmisen rooliin meneminen mahdollistaa perspektiivin vaihdon ja erilaisten näkökulmien oivaltamisen. (Kaartinen & Sura, 2006, 15.) Ideana roolileikissä on käsitellä jotakin ilmiötä, tilannetta tai ongelmaa näytelmän ja leikin avulla. Roolileikkien tavoitteena saattaa olla tiedollisten asioiden oppiminen näyttelemällä tai ne voivat liittyä tunteisiin, asenteisiin ja arvoihin sekä ongelmanratkaisutaitoihin. (Kaartinen & Sura, 2006, 116-117.)

Draamapedagogiikka on aiheena laaja ja vaikeasti määriteltävä. Jokainen ohjaaja muodostaa oman käsityksensä draamapedagogiikasta sekä oman tapansa käyttää sitä. Pedagogisen draaman avulla käsiteltävä asia tehdään lapselle omakohtaisemmaksi ja ymmärrettävämmäksi. Se on turvallinen tapa oppia asioista ja ilmiöistä. (Kujanpää & Kälviäinen, 1997, 30-31.)

5.2 Draamatarina työmenetelmänä terveyden edistämisessä

Draamatarinan ideana on tuottaa, esittää ja tulkita tarinoita eri kokoisissa ryhmissä. Menetelmää voidaan käyttää kaikilla luokka-asteilla ja nuorisotyössä, kerhoissa ja leireillä. Ohjaaja muokkaa ja muuntelee valmiita harjoituksia niin, että syntyvien ta-

rinoiden kautta päästään käsittelemään haluttuja asioita. Käytin menetelmää käsiteltäessä oppilaiden kanssa aiheita tupakka ja alkoholi. Draamatarinan keskeisin työtapana on improvisaatio, jonka vuoksi oppilaiden omat tunteet, asenteet ja arvot tulevat ilmi tarinoissa. Useammat toistot samasta aihepiiristä mahdollistavat syvällisemmän tiedon saannin. (Tarinanetti –draamaan perustuvat terveystiedon opetusmenetelmät)

Draamatarinan suunnittelussa ja toteuttamisessa tärkeää huomioida, että ryhmälle suunnatut tavoitteet ovat selkeitä ja yksinkertaisia sekä oppimistavoitteet on suhteutettu ryhmän kehitystasoon. Sisältö on oltava tarkoituksenmukainen ja innostava kyseessä olevalle ryhmälle. On tärkeää herättää ryhmän kiinnostus ja antaa impulssi draamatyöskentelyn aloittamiseen. Ohjaajalla on oltava valmiiksi mietityt kysymykset, joilla hän organisoii toimintaa. Tapa tuoda asiat esille saattaa vahvistaa ennakkoluuloja ja huonoja toimintatapoja, siksi onkin tärkeää miten asiat esitetään. (Owens & Barber, 1998, 26-27.)

Hyvä ryhmähenki ilmenee ryhmänjäsenten hyvänä yhteistyönä ja yksilöiden toimimisena tässä kokonaisuudessa. Ryhmähengen ollessa hyvä, ryhmänjäseneet antavat tilaa toisilleen. Ryhmähengen ollessa huono, jäsenten on vaikeaa tai jopa mahdollonta työskennellä yhdessä edes lyhyttä aikaa eli he ovat suvaitsemattomia toisiaan kohtaan. Sitoutuminen on tärkeä osa onnistunutta draamatyöskentelyä. Edellytyksenä on yksilöiden ryhmätyöskentelyvalmiudet. Yksilön on kyettävä rajoittamaan omaa toimintavapauttaan ryhmän hyväksi. Näin saadaan yhdessä aikaan kokonaisuus, joka on suurempi kuin osiensa summa. On tärkeää, että osanottajat luottavat ja uskovat draaman tapahtumiin. He ymmärtävät todellisuuden ja kuvitellun välisen eron. Tämä luo heille turvallisuuden tunnetta olla mukana draamatyöskentelyssä. Turvallisen ilmapiirin luominen draamatyöskentelyssä on tärkeää. Usein ryhmänjäseneet kokevat tämän vaikeana tai hämmentävänä. Ohjaajan on tärkeää turvallisen ilmapiirin luomiseksi keskustella ja neuvotella ryhmän kanssa sekä valita työskentelylle sopiva muoto ja sisältö. (Owens & Barber, 1998, 15.)

6 MURROSIÄN TUNNE-ELÄMÄN VAIHTELUT

6.1 Lapsen tunne-elämän kehittyminen murrosiän alkaessa

Esipuberteetti eli varhaismurrosikä alkaa lapsilla melko aikaisin ja myös ikähajonta varhaismurrosiän alkamisessa on kasvanut. Tyttöillä varhaismurrosiän katsotaan alkavan keskimäärin 9-12 –vuotiaana ja pojilla noin vuotta tai kahta myöhemmin. Kehitys lapsien välillä vaihtelee todella paljon. Murrosikä on vahva kehityskausi ja se tuo tullessaan monia ongelmia ja kysymyksiä ottaen kuitenkin huomioon yksilölliset erot. (Jarasto & Sinervo 2000, 47-49.)

Edellytys lapsen tunne-elämän kehitykselle on kokemus, että hänet hyväksytään omana itsenään ja hänestä välitetään. Lapselle ja nuorelle on tärkeää voida luottaa aikuiseen ja siihen, että aikuinen on vahva ja viisas. Perheessä, jossa on yksi huoltaja, vanhemmalla on isompi vastuu kuin kahden huoltajan perheessä. Tällöin yksinhuoltajan on tärkeää järjestää itselleen tukea toisista aikuisista, jotta hän ei kaada lapsen harteille omia huoliaan, epävarmuuttaan, katkeruuttaan tai väsymystään. Mikäli lapsi joutuu ottamaan tällaiset asiat harteilleen, hänen elämänsä täyttyy huolilla ja hän alkaa pelätä isän tai äidin selviytymisen puolesta. Myös kahden huoltajan perheessä mahdollinen vanhempien välinen epäsopu tuottaa lapselle surua ja huolta. Lapsella on oikeus huolettomaan lapsuuteen. (Kinnunen, 1992, 222-223.)

6.2 Tunteiden merkitys ja vaihtelu murrosikäisellä lapsella

Tunteet näyttelevät suurta roolia ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Toisen ihmisen kasvojen ilmeistä, eleistä, asennoista, liikkeistä ja äänenpainoista pystyy päättelemään pitkälti henkilön tunne-tiloja. Tämä puolestaan helpottaa osaltaan kanssakäymistä, mikäli henkilö omaa kyvyn tunnistaa ja ymmärtää muiden tunteita sekä käyttää tätä saamaansa tietoa oman ajattelun ja toiminnan ohjaamiseen. Toisin sanoen henkilö omaa tunneälykkyyttä. (Kettunen, 2001, 21-22.)

Uhma eli tunteiden säätelyn häiriö on murrosiässä todella yleistä ja ohimenevää. Jatkuvana se ilmenee vihamielisyytenä ja ahdistuksena. Huomion suuntaaminen pois ärsykkeestä, vähemmän ärsyttävän ympäristön valitseminen, asian kieltäminen, eri merkityksien antaminen asialle sekä itsehillinnän kehittäminen ovat keinoja säädellä tunteita. Hyvä kommunikaatio vaatii henkilöltä kykyä antaa itsestään, halua jakaa ajatuksensa ja tunteensa sekä kykyä ottaa vastaan toisen sanomaa. Tätä kutsutaan myös tunneviestinnäksi. (Kettunen, 2001, 22-23.)

Murrosiässä lapsi sulkeutuu ja peittää tunteitaan helposti. Tällöin vanhempien on tärkeää toimia niin, että lapsi ei sulkeutuisi eli vanhempien ei tule kertoa lapselle hänen tunteistaan tai miltä hänestä tuntuu. Tärkeää olisi pikemminkin kysyä tekemisistä ja tapahtumista. Vanhempien on tärkeää luottaa siihen, että lapsen tunteet tulevat luonnostaan esille vanhempien ollessa kiinnostuneita lapsen tekemisistä. Tämä on siis todettu parhaaksi tavaksi auttaa lasta ilmaisemaan tunteitaan. (Taffel & Blau, 1995, 130.)

6.3 Ihastumisen ja ikätovereiden merkitys murrosikäisen tunne-elämän kehitykselle

Ikätoverit ovat suuressa roolissa murrosikäisen lapsen maailmassa. Tällöin lapsi kokee voimakasta yhteenkuuluvuuden tunnetta. Murrosiässä lapsi oppii ryhmän avulla tuntemaan normit, koska jokaisessa ryhmässä on omat sääntönsä. Lapsi myös pyrkii kovasti mukautumaan näihin normeihin. Esimerkiksi pukeutuminen ja puhuminen on samanlaista ryhmän sisällä. Tällöin lapsi alkaa myös ryhmän avulla yhä enemmän irtautua kodista ja vanhemmista. Tästä huolimatta lapsi kuitenkin pitää vanhempiaan edelleen tuen ja turvan antajina. Lapsi kamppailee jatkuvasti itsenäistymisensä ja riskiäisten tunteidensa kanssa ja tämä voi herättää myös vanhemmissa sekavia tunteita. (Jarasto & Sinervo, 2000, 50-51.)

Ihastuminen on tyypillistä murrosikäiselle lapselle ja kuuluu tärkeänä osana lapsen tunne-elämän kehitykseen. Ihastuminen on kevyempää kuin rakastuminen ja siihen voi liittyä seksuaalisuutta ilman syvempää tunnetta. Usein murrosikäisten ihastumisen kohteet ovat kaukaisia ja saavuttamattomissa olevia, kuten poptähtiä, opettajia tai aikuisia. Tämän vaiheen jälkeen lapset kuitenkin alkavat löytää ihastumisen kohteensa lähempää omaa ikää. Pienet lapset rakastuvat ensin omiin vanhempiinsa, tytöt isäänsä ja pojat äitiinsä. Tätä kutsutaan oidipaaliseksi rakkaudeksi ja se on tärkeää harjoitusta lapsen tunne-elämän kehitykselle. (Kettunen, 2001, 32-33.)

6.4 Minäkuvan ja empatiakyvyn kehittyminen murrosiässä

Asennetta omaa minää kohtaan kutsutaan itsetunnoksi. Itsetunto muodostuu lapselle peilikuvana. Murrosiässä lapselle peileinä toimivat koulu, kaverit ja oma jengi. Itsetunto muuttuu ja muovautuu jatkuvasti positiivisten kokemusten karttuessa ja toisaalta taas jatkuvat negatiiviset kokemukset laskevat lapsen itsetuntoa. Vanhemmat voivat myös tukea lasta itsetunnon kehittymisessä. Arkaa lasta voi esimerkiksi kannustaa tekemään joitakin asioita ja antaa lapselle tästä iloista ja positiivista palautetta. Jo pienet onnistumisen kokemukset auttavat lasta muuttamaan asennettaan positiivisempaan suuntaan omaa itseään kohtaan. (Jarasto & Sinervo, 2000, 59-60.) Kiusaavalla lapsella on usein heikko itsetunto ja kiusaaminen johtuukin usein itsepuolustuksesta tai jopa pelosta. On helpompaa hyökätä kuin joutua hyökkäyksen kohteeksi. Lapsi voi mahdollisesti pelätä jopa rakkauden menettämistä. Kiusaava lapsi voi nopeasti huomaamattaan joutua noidankehään, jonka seurauksena lapsesta tulee entistä levottomampi ja hän alkaa kiusata muita lapsia yhä enemmän. Noidankehän katkaisemiseksi tarvitaan aikuisen apua. Katkaisemisen lähtökohtana on onnistumisen kokemusten löytäminen. (Arajärvi, 1990, 155-156.)

Empatia on myös tärkeä osa murrosikäisen lapsen maailmaa ja on edellytys kavereussuhteiden muodostukselle. Empatialla tarkoitetaan toisen ihmisen kokemusmaailmaan ja tietoisuuteen eläytymistä. Empatian avulla on mahdollisuus hahmottaa asioita toisen ihmisen näkökulmasta. Empatian harjoittelu on suurimmillaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Empatiaan kykeneminen vaatii ihmiseltä tietynlaista objektiivisuutta. Mikäli lapsen eläytyminen ja samastuminen toisen tunteisiin on liian rajua, saattaa lapsi täyttyä kokonaan toisen tunteilla. Tämä johtuu siitä, että minän rajat ovat vielä epäselvät ja lapsi sulautuu ihmiseen, johon hän eläytyy. Tämä voi aiheuttaa järkytystä ja ahdistusta lapselle. Lasta on siis suojeltava tällaisilta tunnekokemuksilta. (Jarasto & Sinervo, 2000, 61-63.)

6.5 Lapsen oireilu muutoksessa

Yläasteelle siirtyminen on todella suuri muutos peruskoululaisen elämässä. Nuoret ja lapset oireilevat eri tavoin muutoksessa. Negatiivisia ilmenemismuotoja on mm. koulukiusaaminen, levottomuus, häiriökäyttäytyminen, psyykkiset oireet, päihteiden riskikäyttö, väkivalta ja sopeutumattomuus. Lapsia ja nuoria voidaan kuitenkin auttaa. Sosiaali- ja terveysministeriö painottaa varhaisen puuttumisen tärkeyttä. Vuosina 2001-2003 18 projektia eri puolilta Suomea toteutti nuorten kuntoutuskokeilua, jonka sosiaalipolitiikka-työryhmä esitti vuoden 1999 muistiossaan syrjäytymisvaarassa oleville nuorille. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004:7, 13-14.)

7 PÄIHTEET JA NIIDEN KOKEILU MURROSIÄSSÄ

Päihteet luokitellaan sosiaalisiin päihteisiin, kuten alkoholi, tupakka ja huumeet. Alkoholi-, tupakka- ja huumausainepolitiikan suunnittelusta, ohjauksesta ja lainsäädännöstä sekä päihteiden ja tupakkatuotteiden käytön aiheuttamien haittojen ehkäisystä vastaa sosiaali- ja terveysministeriö. Alkoholipolitiikan tavoite on alkoholin käytöstä aiheutuvien haittojen ehkäisy sekä alkoholin kulutuksen vähentäminen. Huumausainepolitiikassa taas tavoitteena on huumausaineiden leviämisen ja käytön ehkäisy sekä huumausaineista ja niiden ehkäisytoimista aiheutuvien haittojen pitäminen mahdollisimman vähäisinä. Tupakoinnin rajoittamisella pyritään suojaamaan ihmisiä tupakansavun aiheuttamilta terveyshaitoilta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010)

7.1 Alkoholi terveysriskinä

7.1.1 Alkoholin vaikutukset elimistössä

Alkoholijuomissa vaikuttavana aineena on etyylialkoholi eli etanoli. Etanoli aiheuttaa humalatilan ja lisää aluksi yleistä aktiivisuutta. Alkoholi vaikuttaa hermosolukalvojen ärtyvyyteen ja sillä tavalla muuttaa hermoston toimintaa. Alkoholi vaikuttaa ensin isoihin aivoihin ja sen jälkeen myös pikkuaivojen toiminta häiriintyy. Tämä vaikeuttaa liikkeiden hienosäätöä ja heikentää tasapainoa. Alkoholin juomisen jatkamisessa tässä vaiheessa on vaarana, että etanoli lamauttaa aivojen syvimmissä osissa olevat hengitystä ja verenpainetta säätelevät keskukset. (Litmanen, Pesonen, Renfors, Ryhänen, 2004, 76.)

Maksan polttaessa alkoholia, sen oma rasva-aineenvaihdunta häiriintyy. Mikäli alkoholia käyttää paljon, rasva voi alkaa kerääntyä maksaan. Tällöin maksa toimii siis tervettä maksaa heikommin. Maksan sokeriaineenvaihdunta voi myös häiriintyä alkoholin vuoksi, tämän vuoksi verensokeri voi laskea liian alas. Alkoholi voi myös nostaa painoa, koska lihakset käyttävät energianlähteenään asetaattia, jota maksa on alkoholista muodostanut. Tällöin syrjäytyvät normaalit energianlähteet, kuten vapaat rasvahapot, jolloin ne kasaantuvat rasvakudokseen varastorasvaksi ja tästä syystä paino siis nousee. Alkoholi vaikuttaa myös ihoon, koska se vapauttaa kudoksista histamiinia ja tehostaa sen verisuonia laajentavaa vaikutusta. Tämä siis aiheuttaa ihon punoitusta. Alkoholin on tutkittu lisäävän selvästi suun, nielun, kurkunpään ja mahalaukun tulehduksia sekä riski sairastua syöpään lisääntyy. (Litmanen ym. 2004, 80.)

7.1.2 Tutkimustuloksia nuorten alkoholin käytöstä

Suomessa on tutkittu ja tutkitaan edelleen paljon nuorten alkoholin käyttöä. Tunnetuimpia kyselytutkimuksia ovat Nuorten terveystapatutkimus (NTTT), Eurooppalainen koululaistutkimus (ESPAD) ja Kouluterveyskysely. Nämä tutkimukset edustavat kansanterveysnäkökulmaa. (Alkoholi- ja huumeutkijain seura & Tigerstedt 2007, 9) Usein nuorten alkoholin käyttöä käsitellään vain ongelmanäkökulmasta erilaisissa kirjoituksissa ja tutkimuksissa. Tärkeää olisi kiinnittää huomiota myös siihen, mitä muuta nuorten juomiskäyttäytyminen pitää sisällään. Nuorten juomiseen liittyy vahva sosiaalinen ulottuvuus. Alkoholi tuo sosiaalisuuteen ulottuvuuden, jossa ei ole rajoja ihmisten välillä. Tämä tulee ilmi nuorten puheesta, kun ei puhuta yksilösubjektissa itsestä vaan viitataan ryhmään ryhmänä. Alkoholi toimii siis sosiaalisen siteen tehokkaana tiivistäjänä. (Alkoholi- ja huumeutkijain seura ym. 2007, 33-37.)

Varhaisnuorten päihteiden käyttöön on kiinnitetty laajalti huomiota, mutta samalla on jäänyt huomioimatta se, että aikuiset aiheuttavat lapsille haittoja omalla juomisellaan. Syksyllä 1994 on tehty ”Lasinen lapsuus”-kysely, jonka tulos kertoo alkoholiperheiden määrän Suomessa. 17 % suomalaisista kertoo, että kotona oli ilmennyt alkoholin ja muiden päihdyttävien aineiden liikkakäyttöä. 12 % taas sanoi, että vanhempien liiallinen päihteiden käyttö oli aiheuttanut heille ongelmia lapsuudessa. Toisin sanoen joka kahdeksas suomalainen on elänyt lapsuutensa alkoholiperheessä. Vastaajien mielestä yleisimpiä haittoja olivat perheriitojen ja epäsovun näkeminen, turvallisuuden tunteen väheneminen, omien vanhempien pelkääminen, häiriintyminen, ahdistuneisuus, masentuneisuus sekä väsymys. Kodin päihteiden käyttö heijastuu suoraan mm. lasten tunne-elämään, elämänvalintoihin ja myöhempään päihteiden käyttöön. (Utoslahti & Paltoniemi, 2003, 164-167.)

Opinnäytetyön projektini on osa ehkäisevää päihdetyötä. Valitsin kohderyhmäkseni ala-asteen kuudesluokkalaiset, koska he ovat herkässä iässä aloittamaan päihdekokeilut. Varsinkin yläasteelle siirryttäessä päihdekokeilut yleistyvät. Nuoren oman identiteetin vasta muodostuessa, hän on altis sosiaaliselle painostukselle. Ehkäisevään päihdetyöhön vaikuttavat yhteiskunnan arvot ja asenteet. Ehkäisevällä päihdetyöllä on monia erilaisia lähestymistapoja. Yleisiä periaatteita ovat hyvinvoinnin edistäminen, vahingoittamattomuus, yksilön kunnioittaminen ja oikeudenmukaisuus. Omassa projektissani koin, että kouluterveydenhoitajan ja rehtorin asenne työtäni kohtaan oli myönteinen ja kannustava. Tämä korreloi suoraan oppilaiden suhtautumiseen. (Jaap van der Stel ym. 1999, 51.)

7.2 Huumausaineet nuorten terveyden vaarantajana

7.2.1 Huumausaineiden vaikutukset elimistöön ja käyttö Suomessa

Kaikilla huumeilla on suora vaikutus aivotoimintaan ja ne muuttavat ihmisen kuvaa todellisuudesta. Huumeet voidaan jakaa vaikutustensa perusteella seuraaviin ryhmiin: aistiharhoja aiheuttavat aineet, keskushermostoa kiihottavat aineet ja keskushermostoa lamauttavat aineet. Aistiharhoja aiheuttaviin aineisiin kuuluvat marihuana, hasis, LSD ja eräät amfetamiinijohdokset. Keskushermostoa kiihottaviin aineisiin taas kuuluvat amfetamiini, kokaiini, krakki, ekstaasi ja kati. Keskushermostoa lamauttavia aineita ovat oopiumi, morfiini, heroiini ja metadoni. Samalla huumeella voi olla erilainen vaikutus eri henkilöihin. Alkoholin ja huumeiden yhteisvaikutus saattaa olla arvaamaton. (Litmanen ym. 2004, 86.)

Ihmisillä on yleisesti kielteinen kuva huumeista ja pelko jopa ensikokeilun aiheuttamasta riippuvuudesta. Tosiasia on, että miedomprien huumeiden käyttö johtaa helposti vahvojen ja riippuvuutta aiheuttavien huumeiden käyttämiseen. Alle 15-16 – vuotiaista nuorista noin kymmenesosa on joskus kokeillut huumeita. Rikostilastojen mukaan Suomessa huumausaineiden käyttö on lisääntynyt viime vuosina ja erityisesti naiskäyttäjien määrä on noussut. 1900-luvun loppupuolella on yleistynyt uudenlainen juhlimiskulttuuri, johon liittyy uudenlaisten huumeiden, kuten ekstaasin käyttö. Tämä juhlimistapa houkuttelee yhä uusia nuoria kokeilemaan huumeita. Tämän uuden kulttuurin ihannointi asettaa uusia haasteita huumeiden käytön ennaltaehkäisylle. Tämän ongelman hillitsemisessä korostuu moniammatillinen yhteistyö. (Litmanen ym. 2004, 86-87.) Ongelmaan liittyy, että koko ajan kehitellään ja tuodaan markkinoille uusia huumaavia aineita. Nämä huumausaineet eivät ole automaattisesti laittomia vaan tulevat laittomiksi vasta sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä. Nämä uudet huumausaineet tulevat samoja markkinointikanavia pitkin kuin jo tunnetut laittomat huumausaineet. EU:n tasolla on luotu järjestelmä, jonka avulla uudet aineet arvioidaan nopeasti ja tarvittaessa annetaan jäsenmaille suositus niiden luokittelemisesta huumausaineiksi. Kansallinen huumausainelainsäädäntömme perustuu kolmeen Yhdistyneiden Kansakuntien yleissopimukseen. (Soikkeli, 2002, 15.)

7.2.2 Huumeista puhuminen ja huumausaineiden aiheuttama riippuvuus

Suurin osa huumeiden käyttäjistä on nuoria aikuisia, mutta aineita tarjotaan ja pyritään levittämään jo yli 10-vuotiaiden lasten keskuuteen. Huumeista puhutaan yleensä koulussa vasta yläasteella ja kotona annettava huumevalistus on hyvin harvinaista. Lasten olisi hyvä saada tietoa huumeista jo ennen yläkouluun siirtymistä, koska tutkimusten mukaan huumeokeilut aloitetaan yleensä yläkouluikäisenä. Yhteiskunnallisen ilmapiirin pitäisi muuttua niin, että kotonakin uskallettaisiin ottaa huumausaineet puheeksi lasten kanssa. Usein vanhemmat saavat viimeisinä tietää lastensa huumeiden käytöstä. Välinpitämättömyys on lapsen kannalta suurempi haitta kuin erheelliseksi osoittautunut epäily. (Kinnunen, 2001, 203-204.)

Pitkälle kehittyneen huumeiden käytön vakavin seuraamus nuorelle on päihderiippuvuus. Nuoren elämä pyörii yhä enemmän huumeiden ympärillä, vaikka siitä aiheutuu huomattavaa haittaa, kuten kasvava sietokyky huumetta kohtaan, vieroitusvaikeudet, annosten ja käyttöjaksojen pidentyminen sekä haluttomuus ja kykenemättömyys kontrolloida aineen käyttöä. Nuorelle syntyy pakonomainen tarve käyttää huumetta. Kaksostutkimuksen mukaan perinnöllisillä tekijöillä on myös vaikutusta riippuvuuden kehittymiseen. Altistuminen huumausaineille voi aiheuttaa riippuvuuden jo lapsuudessa. Raskaana olevan äidin huumeiden käyttö voi aiheuttaa riippuvuuden jo sikiölle. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 8-9/2001.)

Joko psyykkinen tai fyysinen riippuvuus saattaa syntyä nopeastikin, jos lapsen elämäntilanne tai kaveripiiri ruokkii huumeiden käyttöä. Huumausaineriippuvuuden synnyttyä nuoren kiinnostus tavallista elämää, koulua, harrastuksia ja aineita käyttämättömiä tovereita kohtaan heikkenee. Huumausaineet vaativat huomattavia summia rahaa. Nuori ajautuu nopeasti velkakierteeseen ja jos ei uskalla pyytää apua vanhemmiltaan, joutuu nopeasti rikoksen polulle. Pitämään huumeita hallussaan, välittämään ja myymään niitä muille tai varastelemaan. Sosiaalinen luhistuminen seuraa usein jo muutamassa kuukaudessa huumeiden käytön aloittamisesta. Huumausaineilla on siis vaikutusta lapsen kehityksessä olevaan keskushermostoon, persoonallisuuteen, sosiaaliseen kehitykseen ja koulunkäyntiin. Vanhempien tulisi huolestua, jos lapsi muuttuu oleellisesti, jää valheista kiinni, käyttää tavallista enemmän rahaa ja salailee kaverisuhteitaan tai liikkuu itseään vanhempien kavereiden seurassa. Ratkaisukeskeinen lähestymistapa on parempi ratkaisu nuorten huumeongelmien selvittämisessä kuin syyttely. Tällainen asenne auttaa kaikkia löytämään sisäisiä voimavaroja vaikeuksista irti pääsemiseksi. Edellytys sille, että vanhemmat huomaavat, että lapsen asiat eivät ole kohdallaan, on että heillä itsellään on tietoa huumausaineista. (Jarasto & Sinervo, 2000, 108-109.)

7.3 Tupakka uhkana nuorten terveydelle

7.3.1 Tupakan sisältämät kemikaalit ja niiden vaikutukset elimistöön

Tupakan sisältämä nikotiini on fyysistä ja psyykkistä riippuvuutta aiheuttava aine, joka toimii samoilla mekanismeilla kuin alkoholi ja huumeet. Käyttäjän riippuvaisuus tupakasta ilmenee siten, että hän tuntee tarvitsevänsä tupakkaa päivittäin. Polttamattomuus aiheuttaa hänelle väsymystä, keskittymiskyvyn heikentymistä ja hermostuneisuutta. Nikotiinin sietokyky kasvaa vähitellen, kun keskushermostossa olevien nikotiinia sitovien reseptoreiden herkkyys vähenee. Aivot turtuvat ja tottuvat nikotiiniin. Ajan kuluessa nikotiinia tarvitaan suurempi annos mielihyvän aikaansaamiseen, koska nikotiinin puoliintumisaika eli poistuminen elimistöstä pienenee. (Litmanen ym. 2004, 69.)

Tupakansavussa on yli neljätuhatta kemikaalia, jotka aiheuttavat ärsytystä elimistölle. Syöpää aiheuttaviksi eli karsinogeneiksi näistä luokitellaan noin viisikymmentä. Maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan elossa olevista tupakoitsijoista, jotka jatkavat tupakointiaan, joka toinen tulee kuolemaan tupakan aiheuttamiin sairauksiin. Aiemmin tupakkateollisuus kiisti tupakan vaarallisuuden ja vähätteli sen aiheuttamia riskejä. Tupakoinnin ja terveyshaittojen välinen yhteys myönnetään nykyään myös tupakkateollisuudessa. Suomessa on tehty runsaasti nuorten tupakointitottumuksia ja -käyttäytymistä selvittäneitä tutkimuksia. Nuorten terveystapatutkimuksessa sekä WHO –Koululaistutkimuksessa on seurattu jo vuodesta 1977 alkaen valtakunnallisesti joka toinen vuosi 12-18 –vuotiaiden nuorten tupakkatuotteiden käyttöä. Tutkimuksissa havaittiin, että aiemmin tupakkakokeilujen aloittamisessa vallinnut ero sukupuolten välillä on lähes kadonnut vuosien aikana. (Kannas, 2004, 186-187.)

7.3.2 Tupakoinnin vaikutukset lapsen kehittyvään elimistöön

Tupakointi vaikuttaa nuoren kehittyvään elimistöön monin verroin haitallisemmin kuin aikuisen elimistöön. Ennaltaehkäisevässä valistustyössä on otettava huomioon, että keuhkosyöpä on lapselle liian kaukainen asia. Keskustelussa tupakoinnin haitoista on otetta esimerkit lähempää lapsen omaa elämää. Lapsikin voi nähdä tovereissaan esimerkkejä tupakan haitallisista vaikutuksista, kuten hengityselinten sairaudet, yskä, tulehdukset, huono iho ja keskimääräistä huonompi suorituskyky urheilutesteissä. (Kinnunen, 2001, 198.) Kasvuiässä aloitettu tupakointi haittaa myös luuston kehittymistä. (Tupakkaverkko, 2006) Lapset usein kuvittelevat tupakoinnin olevan yleisempää oman ikäistensä keskuudessa kuin se todellisuudessa on. Tärkeää on korostaa nuorilla ja lapsille, että suurin osa nuorista ei tupakoi. Tupakoimaton ei näin koe olevansa poikkeus vaan hänen on helpompi samaistua enemmistöön. Sosiaalisella paineella on siis suuri rooli tupakoinnin aloittamisessa. Lapsi saattaa kuvitella, että tupakoinnin myötä avautuu portti nuorisokulttuuriin ja aikuisten maailmaan. (Kinnunen, 2001, 198.)

Lasten alttius sairastua hengitystieinfektioihin, kuten keuhkoputkentulehdukseen ja keuhkokuumeeseen lisääntyy ympäristön tupakansavun seurauksena. Vanhempien tupakointi lisää lasten infektioriskiä. Tyypillisimpiä oireita ovat yskä, limannousu ja hengityksen vinkuminen. Vanhempien tupakoinnilla on myös suora yhteys lasten riskiin sairastua astmaan tai astmaa sairastavan lapsen taudin vaikeusasteeseen. Tupakansavu lisää astmakohtausten määrää. (Tupakkaverkko, 2006.)

7.3.3 Tupakoinnin vastainen ennaltaehkäisevä työ

Tupakoinnin ehkäisyllä on suora yhteys muiden riippuvuuksien ehkäisylle. Ennaltaehkäisevässä työssä tulisi keskittyä sosiaalisten taitojen juurruttamiseen, sosiaalisen paineensietokyvyn kehittämiseen, persoonallisuuden vahvistamiseen sekä tupakoinnin haittoja koskevan tiedon jakamiseen. Jos valistuksella pystytään edes siirtämään nuoren tupakkakokeiluja myöhäisempään ikään, on sillä suotuisia vaikutuksia. Myöhemmällä iällä aloitettu tupakointi on helpompi lopettaa. Tämä saattaa ehkäistä myös muiden päihteiden kokeilua. (Jaap van der Stel ym. 1999, 90-91.)

Suomen tupakkalainsäädäntö ehkäisee tupakkatuotteiden käytön aloittamista, edistää niiden käytön lopettamista sekä suojelee väestöä tupakansavulle altistumiselta. Lain tavoite on lopettaa ihmisille myrkyllisiä aineita sisältävien ja riippuvuutta aiheuttavien tupakkatuotteiden käyttö. Tupakkalaki koskee savukkeita, sikareita, piipputupakkaa, irtotupakkaa, tupakkapaperia, nuuskaa ja purutupakkaa. Tupakkalaki muuttui 1.10.2010 ja sen uudeksi tavoitteeksi asetettiin tupakkatuotteiden käytön loppuminen Suomessa. Lain tarkoituksena on erityisesti ehkäistä lasten ja nuorten tupakoinnin aloittaminen. Lain avulla pyritään myös suojelemaan lapsia ja nuoria tupakoinnin riskeiltä. Tupakointikielto koskee päiväkoteja, oppilaitoksia sekä oppilasasuntoloja ulkoalueineen. Tupakkatuotteiden ja tupakointivälineiden myyminen, välittäminen tai muu luovuttaminen 18 vuotta nuoremmalle henkilölle on lain mukaan ehdottomasti kielletty. Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa tupakkalasta ja Sosiaali- ja terveydenhuollon lupa- ja valvontavirasto Valvira valvonnasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 693/1976.)

8 TURVALLISESTI NETISSÄ

8.1 Internetin käytön mahdollisuudet ja lainsäädäntö

Internet tarjoaa paljon muutakin kuin tiedonhakua ja viihdettä. Sen avulla on mahdollisuus pitää yhteyttä muihin ihmisiin, kirjoittaa mielipiteitään ja luoda uusia sisältöjä verkkoon. Internet on maailmanlaajuinen yhteisö. Netistä on tullut etenkin nuorille ajanviettopaikka. Monissa eri paikoissa varoitellaan netin vaaroista. Netissä on tärkeää osata käyttää verkkoa järkevästi, omia tietojaan ja muita luottamuksellisia asioita jaellessaan saattaa joutua hankaluuksiin. Monilla nuorista on käsitys, että nettiä on helppo käyttää. Useat osaavatkin, mutta harva tuntee verkossa olevia palveluja riittävän monipuolisesti. Koin tämän aiheen tärkeäksi terveyskasvatustapahtumassani kuudesluokkalaisille, koska etenkin kiusaaminen netin kautta on yhä yleisempää nuorten ja lasten keskuudessa. (Haasio, 2007, 8-9.)

Useimmat lait on kirjoitettu ennen tietoverkkojen yleistymistä, mutta kuitenkin netti ei jää lain ulkopuolelle. Nettiä koskevat myös voimassa olevat lait. Myös tietotekniikan nopea yleistyminen on vaikuttanut uusien lakien luomiseen, joissa huomioidaan verkon erityispiirteitä. Etenkin vastuukysymys netin käytössä nousee suureen rooliin. Nettiin ei ole luvallista laittaa herjaavaa tai loukkaavaa aineistoa tai muutaakaan sellaista, jota et olisi muuten valmis esittämään. Tekijänoikeus- ja tavaramerkkilaki, viestintäsalaisuus, tietoverkon toiminnan häiritsemättä jättäminen, hakkerointi, virusten kirjoittaminen ja levittäminen, sähköpostimainonta, henkilörekisterin pito, lapsiporno ja rasismi ovat säännöksiä, jotka tulevat kyseeseen verkossa toimittaessa. (Haasio, 2007, 104-105.) Tämä netiketti on syytä pitää mielessä verkossa toimiesseen.

8.2 Nettikiusaaminen

Nimettömyys ja kasvottomuus netissä saattavat johtaa asiattomaan ja ajattelemattomaan viestintään. Tunteet saattavat kuumentua ja voidaan sortua toisten ihmisten loukkaamiseen. Vanhemmilla ei ole välttämättä tietoa netin sosiaalisesta luonteesta, jolloin nuori saattaa olla yksin kiusaamistilanteessa. Yhteen ja samaan henkilöön kohdistuva systemaattinen ja tarkoituksellisesti toista vahingoittava käyttäytyminen netissä on kiusaamista. Nettikiusaaminen on hyvin samankaltaista kuin muukin koulukiusaaminen. Nettikiusaaminen saattaa saavuttaa suuremman yleisön kuin koulukiusaaminen. Nimimerkin takaa on helpompi hyökätä kiusattavaa kohtaan kuin kasvotusten, etenkin jos kiusaaja on kooltaan pienempi tai nuorempi kuin kiusattava. Kiusaaja ei saa suoraa palautetta kiusattavalta, koska ei näe tämän ilmeitä eikä tunne-reaktioita. Kiusaajalle tulee helposti virheellinen turvallisuudentunne nimimerkin takaa kiusattaessa. Hän ei välttämättä tiedä, että hänen henkilöllisyytensä pystytään selvittämään. Kiusatun on tärkeää tallentaa todisteet kiusaamisesta. (Tietoturvakoulu, 2010.)

Netissä on olemassa paljon sivuja, joille on mahdollista laittaa omia kuviaan. Tällaisia sivustoja ovat esimerkiksi IRC-Galleria, ii2 ja facebook. Näillä sivustoilla on mahdollista myös jutella kavereiden kanssa ja kommentoida muiden käyttäjien kuvia. Nettiin on luvallista laittaa vain itse otettuja kuvia. Laittaessasi kuvia nettiin on kohteliasta kysyä ihmisiltä lupa mikäli kuvassa esiintyy muita henkilöitä. On mahdollista, että kaikki kuvat, jotka nettiin laitetaan säilyvät siellä ikuisesti huolimatta siitä, että poistaisit ne palvelusta. Kenen tahansa on myös mahdollista imuroida kuvia koneelleen tai laittaa niitä muille nettisivuille, vaikkakin se on laitonta. On myös tärkeää pitää mielessä, että ihmiset eivät välttämättä esiinny näissä palveluissa omana itsenään. Täytyy olla varovainen henkilötietojensa kertomisessa, koska vastapuoleen ei välttämättä voi luottaa. Toisena henkilönä esiintyminen kuitenkin on rikos ja johtaa mahdollisesti poliisitutkintaan. (Haasio, 2007, 23-24.)

Vanhempien tulisi olla kiinnostuneita lapsen ja nuoren nettikokemuksista sekä nettiystävistä, koska nuoret eivät aina ajattele nettiä maailmanlaajuisena medianä. Mannerheimin lastensuojeluliiton kyselyn mukaan vain neljännes nuorista kertoi vanhempiensa seuraavan heidän kuvagallerioidensa käyttöä sekä tietävän lastensa nimi-merkit. Nettikiusaaminen tulee todella harvoin vanhempien tietoisuuteen. Vain pieni murto-osa lapsista ja nuorista kertoo kiusaamisesta vanhemmilleen. (Helsingin kaupungin www-sivut)

9 PROJEKTIN VAIHEET

9.1 Projektin suunnittelu ja toteutus

Valitsin yhteistyökumppanikseni Tuorsniemen koulun, koska olen itse suorittanut siellä ala-asteen ja koulun rehtori on minulle ennestään tuttu. Otin 26.8.2008 yhteyttä koulun rehtoriin ja kysyin voisinko tehdä opinnäytetyöni koululle. Rehtori oli heti innostunut lähtemään yhteistyökumppaniksi opinnäytetyöprojektiini. Tapasin rehtori Raija Peren 10.11.2008 ja sovittiin, että projektityöni toteutusajankohta olisi keväällä 2009. Esittelin hänelle suunnitelmia työtäni koskien lyhyesti. Sovittiin, että tapaan kouluterveydenhoitaja Henna-Liisa Tuomelan, jonka kanssa sopisimme koulun toimivista aiheista. Tapasin hänet 20.11.2008, jolloin sovittiin, että osa ehdottamistani aiheista jätetään pois, koska kouluterveydenhoitaja oli jo aiheita käsitellyt kuudesluokkalaisten kanssa. Valitsemani aiheet olivat siis koulun toiveita.

Neuvottelin opinnäytetyöohjaajani Elina Liimatainen-Ylänteen kanssa toteutustavasta. Hänen mielestään ”kalvosulkeiset” eivät ole sopiva tapa suorittaa terveystapahtumaa. Hänen kanssaan keskustelussa päädyttiin käyttämään projektin toteuttamisessa draamatarinaa.

Draamatarina oli minulle terveyden edistämisen työmuotona uusi, joten aloitin opin-
näytetyönprojektini tutustumalla lähdekirjallisuuteen. Tein alkukeväästä 2009 kysely-
lomakkeen (Liite 1) Tuorsniemen kuudesluokkalaisille. Oppilaat vastasivat kysely-
lomakkeisiin anonyymisti minun läsnäollessani. Olin valinnut aihe-alueikseni mur-
rosiän tunne-elämän, päihteet ja turvallisesti nettiin. Kyselykaavakkeessa oli moniva-
lintakysymyksiä kolmesta valitsemastani aihepiiristä. Kyselykaavakkeiden tulosten
perusteella valitsin lopulliset aiheeni terveystapahtumaan.

Pidin huhtikuussa 2009 kuudesluokkalaisille kolme erillistä terveystapahtuma-
maa. Toteutusaikataulu oli melko tiivis, suoritin kaikki tunnit puolentoista viikon si-
sällä. Nämä oli tärkeää saada järjestettyä ennen kuin kouluissa kiireinen toukokuu
alkaa.

9.2 Terveystapahtuman suunnittelu ja toteutus

Terveystapahtumani koostuu jäljempänä tarkemmin esiteltävistä kolmesta
aihe-alueesta. Jaoin tapahtuman kolmeen terveystunttiin. Terveystun-
nilla tarkoitan yksittäistä terveyden edistämisen tuntia Tuorsniemen koulun kuu-
desluokkalaisille.

9.2.1 Terveystunti murrosiän tunne-elämästä

Ensimmäisen terveystunnin aiheena oli murrosiän tunne-elämä, jonka toteu-
tin 24.4.2009 klo 9-10.15. Läsä terveystunnilla oli myös oppinäytetyön oh-
jaava opettajani Elina Liimatainen-Yläne. Oppilaiden toiveiden perusteella käsitel-
tävinä aiheina olivat ystävyys ja itsetunto. Suunnittelin tuntirakenteen teoreettisen
osuuden pohjalta. Tunneilla tehdyt tehtävät sekä esimerkkitarinan otin Tarinanetistä
(www.tarinanet.net), joita kuitenkin muokkasinkin ryhmälle sopiviksi.

Tämän terveystuntin tavoitteena oli sosiaalisen, henkilökohtaisen ja sisäisen tarinavarannon kautta vaikuttaa todelliseen elämään, oppilaiden terveystietoisuuteen. Tarkoituksena oli, että oppilaat oppivat vuorovaikutteista viestintää, yksilöllistä vastuuta, sosiaalisia ryhmätaitoja ja toiminnan yhteistä pohtimista draamatarinan avulla. Tavoitteena oli, että oppilaat käsittelevät ja tuovat esille omia tunteitaan ja ajatuksiaan, joita terveystunti herätti. Tavoitteenani ohjaajana oli luoda kontakti oppilaisiin, koska se on keskeinen avaintekijä tunteiden onnistumisen kannalta. Minun roolini oli myös huolehtia, että toiminta pysyy tavoitteiden mukaisena. Tarkoitukseni oli myös aktivoida oppilaiden mielikuvituksen käyttöä. Ohjaustapani oli tarkoitus olla kevyt, mutta jämäkkä. Tärkeintä oli oppilaiden rohkaiseminen huomioiden tekemiseen sekä asioiden pohtimiseen.

Tunti aloitettiin harjoituksella, jossa oppilaat menivät ringiin ja jokainen vuorollaan sanoi missä on hyvä. Tarkoituksena oli saada oppilaat aktivoitua mukaan draamatuntiin. Tätä tehtiin tunnin aluksi noin 15 minuuttia. Alkutarinoiden jälkeen oppilaat osallistuivatkin reippaasti harjoitukseen. Harjoituksessa saadaan esiin lapsen valmius kertoa positiivisia asioita itsestään. Olin lapsille ennestään tuntematon, joten saattoi olla pieni kynnys rohkaistua olemaan avoin. Jotain viitteitä lasten itsetunnosta kuitenkin saatiin. Toiset kertoivat spontaanisti olevansa esimerkiksi hyvää jalkapalloilija, joillakin oli vaikeuksia löytää mitään positiivista sanottavaa itsestään.

Seuraava itsetuntoon liittyvä harjoitus oli nimeltään ”Kyllä, ja”. Oppilaat muodostivat parit. Toinen ehdotti parilleen, että he tekisivät jotain yhdessä. Toinen vastasi myöntävästi ja lisäsi uuden ehdotuksen, johon pari vastasi taas myönteisesti ja jatkoi tarinaa edelleen. Tätä jatkettiin noin 10 minuuttia, jonka jälkeen käytettiin taas 10 minuuttia aikaa tehtävän purkuun ja keskusteluun siitä, miltä tuntuu saada myönteistä vastakaikua. Aluksi oppilaat eivät oikein ymmärtäneet tehtävän tarkoitusta, kommentoivat ”Mitä järkeä?”. Pienen motivoinnin jälkeen oppilaat aloittivat tehtävän suorittamisen. Oppilaat kuitenkin kokivat, että myönteisen palautteen saaminen tuntui mukavalta. Suppean ajan ja kertaluontoisen tapahtuman vuoksi keskusteluissa ei päädytty kovin syvälliselle tasolle.

Kolmas tehtävä käsitteli ystävyyttä ja itsetuntoa. Luin oppilaille Tarinanetistä otetun draamatarinan (Liite 2). Tarinan lukemiseen ja keskusteluun sen herättämistä tunteista ja ajatuksista käytettiin aikaa noin 30 minuuttia. Oppilaat kuuntelivat kiitettävän tarkkaavaisesti lukemaani tarinaa. Keskustelu lähti käyntiin esitettyäni oppilaille muutamia keskusteluun johdattelevia kysymyksiä. Oppilaat alkoivat miettiä omakohtaisesti tarinan tapahtumia ja tunteita. Oppilaat uskaltivat puhumaan omista tunteistaan tarinan tiimoilta.

Tunnin viimeinen harjoitus oli ”Luokkakuva”, jossa ryhmää pyydettiin muodostamaan yhteinen patsas eli luokkakuva. Oppilaille ei annettu mitään aihetta vaan he saivat vapaasti muodostaa haluamansa kokonaisuuden. Kuvaa ei käsitelty mitenkään, se vain tehtiin terveystuntien päätteeksi. ”Luokkakuvan” ottaminen kertoo omaa tarinaansa ryhmästä ja ryhmän yhtenäisyydestä, Se kertoo, kuinka valmiita oppilaat ovat kuvan tekemiseen sekä kuinka nopeasti ja miten oppilaat järjestäytyvät kuvaan. Parhaimmillaan se toimii vahvana viestinä: me ollaan joukkue. Oppilaiden ikä sekä ikään liittyvät asenteet tulivat näkyviin luokkakuvan muodostamisessa siinä, että tytöt ja pojat vetäytyivät omiksi ryhmikseen. Lopulta melko vastahakoisesti ryhmä kokoontui yhteen muodostamaan luokkakuvaa.

9.2.2 Terveystunti päihteistä

Toisen terveystuntien aiheena oli päihteet. Tunti järjestettiin 28.4.2009. Kyselylomakkeessa toiveet käsiteltävistä aiheista jakautuivat suurinpiirtein tasan kaikkien aihealueiden kesken, joten tuntisisällössä käsiteltiin kaikkia aiheita. Käsiteltäviä aiheita terveystunnilla olivat siis tupakointi ja sen vaikutukset, yleistä huumausaineista, alkoholi ja sen vaikutukset sekä syyt päihteiden käytön aloittamiseen.

Tavoitteena terveystuntien oli antaa oppilaille tietoa päihteistä mielenkiintoisella tavalla sekä saada oppilaat pohtimaan syitä päihteiden käytön aloittamiseen. Lisäksi tavoitteena oli saada oppilaat pohtimaan miten päihteiden käytön aloittamista voitaisiin ehkäistä. Tarkoituksena oli myös, että oppilaat käsittelevät ja tuovat esille omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Tavoitteena oli siis vaikuttaa oppilaiden terveystietämiseen. Ohjaajana minun tavoitteeni oli huolehtia, että toiminta pysyy koko ajan tarkoituksenmukaisena. Tarkoitus oli myös aktivoida oppilaita niin, että he osallistuisivat mahdollisimman paljon toiminnalliseen opetukseen. Tärkeää oli oppilaiden rohkaiseminen tekemään huomioita sekä tuomaan ajatuksiaan julki.

Tunnin alustuksena kerroin oppilaille faktatietoa päihteistä ja huumausaineista. Aiemmasta keskustelustani kouluterveydenhoitajan kanssa kävi ilmi, että aiheesta oli puhuttu oppilaille melko vähän, joten koin tietoiskun tarpeelliseksi. Aluksi keskustelimme päihteiden luokittelusta sosiaalisiin päihteisiin, kuten alkoholi, tupakka ja huumeet. Keskustelimme myös päihteiden käytön aiheuttamasta riippuvuudesta sekä päihteiden käytön aiheuttamista vaurioista käyttäjän elimistölle ja aivoille.

Ensimmäisenä kuvailin lyhyesti tupakoinnin välittömiä seurauksia, kuten pahanhajuinen hengitys, huonontunut maku- ja hajuaisti, nielun ärtymys, äänen käheys, ärtymyskä, ientulehdus, päänsärky, väsymys, keskittymisen heikkeneminen, toistuvat flunssat, mahavaivat, lisääntyneet kuukautiskivut sekä kalpeus ja huono iho.

Seuraavaksi käsitelimme alkoholin suoranaisia vaikutuksia elimistölle. Alkoholin aiheuttamia vaikutuksia erityisesti nuorille ovat aivojen kehityksen häiriintyminen, estynyt hermokudoksen rakennneosien muodostuminen, pituuskasvun ja hormonitoiminnan häiriintyminen, henkisen kehityksen hidastuminen tai jopa pysähtyminen, alkoholimyrkytyksen aiheuttama voimakas verensokerin lasku, joka voi johtaa parantumattomaan aivovaurioon tai jopa kuolemaan, alkoholin aiheuttama riippuvuus, humalatilan vaikutuksista, alkoholin lisäävästä vaikutuksesta masennukseen, ahdistukseen sekä tuskatiloihin sekä alkoholin vaikutuksesta huumeiden kokeilukynnyksen madaltumiseen.

Viimeinen käsiteltävä asia teoriaosuudessa oli huumeet. Keskustelimme huumausaineiden vaikutuksista, joita ovat passivisuus, haluttomuus, mielialan vaihtelut, ahdistuneisuus, paniikkireaktiot, muistihäiriöt, huumeiden aiheuttamat vakavat mielenterveyden ongelmat, vaaratilanteet liikenteessä keskittymiskyvyn sekä etäisyyksien arviointikyvyn heikkenemisen vuoksi, psyykkinen riippuvuus, hermostuneisuus, aistiharhat, aggressiivisuus, kärsimättömyys, pelko- ja paniikkitilat, unettomuus, ruokahaluttomuus sekä laihtuminen.

Seuraavassa tehtävässä muodostettiin parit ja jokainen pari kirjasi ylös kolme asiaa, jotka heidän mielestään vaikuttavat päihteiden käytön aloittamiseen. Tämän jälkeen vastaukset kirjattiin ylös taululle ja niistä keskusteltiin yhdessä oppilaiden kanssa. Oppilaat osallistuivat aktiivisesti aiheiden keksimiseen ja keskusteluun. Tehtävän tarkoitus oli saada oppilaat pohtimaan omakohtaisesti suhdettaan päihteisiin.

Viimeisenä tehtävänä oppilaat jaettiin kolmen hengen ryhmiin ja jokaiselle ryhmälle annettiin muutama Satakunnan Kansa –lehti. Oppilaat saivat tehtäväksi etsiä lehdistä artikkeleita, joihin liittyvät jollain tavalla alkoholi, tupakka tai huumeet. He leikkasivat lehdistä löytämänsä artikkelit ja liimasivat ne haluamassaan järjestyksessä kartongille. Tämän jälkeen valmiit työt käytiin läpi ryhmä kerrallaan ja niistä keskusteltiin koko luokan kesken. Oppilaat innostuivat tehtävästä kovasti ja valmiit työt laitettiin esille luokan seinille. Tehtävän tarkoitus oli herättää oppilaat ajattelemaan mitä vaikutuksia päihteillä on todellisessa elämässä, esimerkiksi liikenneonnettomuudet ja väkivaltaisuudet. Oppilaat alkoivat spontaanisti keskustella keskenään löytämistään uutisista.

9.2.3 Terveyskasvatustunti turvallisesta netin käytöstä

Viimeisen terveyskasvatustunnin aihe oli ”Turvallisesti netissä”. Tunti järjestettiin 29.4.2009 ATK-luokassa. Kyselylomakkeen tarjottujen vaihtoehtojen jakauma oli melko tasainen, mutta toivotuimmiksi aiheiksi nousivat tietosuoja ja mitä netissä saa ja mitä ei saa tehdä.

Terveyskasvatustunnin tavoite oli ohjata oppilaita turvalliseen internetin käyttöön käyttäen työmenetelmänä draamatarinaa. Tarkoituksena oli, että oppilaat tiedostaivat itsensä suojelemisen tarpeen internetiä käyttäessään. Tavoitteena oli, että oppilaat ilmaisevat mielipiteitään ja pohtivat opetuksen herättämiä ajatuksia ja kysymyksiä. Ohjaajana tehtäväni oli katsoa, että toiminta pysyi tarkoituksenmukaisena eivätkä oppilaat koneilla ollessaan eksyneet sivustoille, joissa ei kuulunut olla. Tarkoitukseni oli myös kannustaa oppilaita puhumaan esimerkiksi vanhemmilleen vaikeista ja hankalista asioista, joihin he mahdollisesti tulevat törmäämään internetiä käyttäessään. Tarkoitus oli siis kannustaa ja motivoida oppilaat turvalliseen internetin käyttöön.

Tunnin aluksi kartoitin oppilaiden ajankäyttöä internetissä ja sitä mitä he siellä tekevät. Lähes kaikki käyttivät internetiä päivittäin. Osalla oppilaista vanhemmat valvoivat lastensa ajankäyttöä netissä, toisilla taas netin käyttöä ei rajoitettu. Suurin osa oppilaista käytti internetiä yhteydenpitoon kavereiden kanssa, videoiden katseluun, pelaamiseen, tiedonhakuun ja vain rentoutumiseen.

Keskustelimme internetin kuvagallerioista ja tiedustelin, olivatko oppilaat käyttäneet niitä. Vain pienellä osalla oppilaista oli kuvia gallerioissa. Internetin yleisimpiä kuvagallerioita ovat Facebook, Irc-galleria ja Kuvake Net. Keskustelimme, kuinka kuvagallerioissa voi suojata yksityisyyttään ja henkilöllisyyttään. Kuvagallerioissa on myös mahdollista rajoittaa profiilinsa näkyvyyttä ja näin piiloutua tuntemattomilta ihmisiltä. Näiden gallerioiden käyttöön liittyy kuitenkin paljon uhkia. Nettiin laitettu kuva voi säilyä siellä ikuisesti. Poistettukin kuva on saatettu imuroida sadoille koneille ja poistettu sivusto saattaa säilyä peilisivustona jossain muualla päin maailmaa. Kuvia saatetaan käyttää väärin tarkoituksiin asiayhteydestään irrotettuna. On tärkeää siis käyttää harkintaa millaisia kuvia internetiin laittaa. Aivan viaton kuva saatetaan liittää jollekin sisällöltään arveluttavalle sivustolle.

Seuraavaksi keskustelin Messenger –ohjelmasta. Tiedustelin monelleko oppilaista ohjelma on tuttu ja selvisi, että vain harva oppilaista ovat sitä käyttäneet. Messenger mahdollistaa reaaliaikaisen keskustelun kavereiden kanssa, ryhmäkeskustelut usean kaverin kanssa samanaikaisesti, tiedostojen lähettämisen ja vastaanottamisen, videokuvan lähettämisen Web-kameran avulla sekä MSN Live Messengerin avulla mahdollisuuden videopuheluihin. Nämä ovat ohjelman myönteisiä ominaisuuksia. Messengerin käyttöön liittyy myös paljon vaaroja. Joku voi käyttää ohjelmaa ahdisteluun ja kiusantekoon. Viattomalta kuulostava tiedostonimi ” Kissankuva” saattaa sisällöltään olla aivan jotain muuta. Näiden vastaanotettavien tiedostojen mukana voi tulla myös viruksia omalle tietokoneelle. Kaveri saattaa Messengerin kautta lähettää linkin, joka johtaa sisällöltään vaaralliselle sivustolle. Käytettäessä Messengeriä yhteiskäyttökoneella koulussa tai kirjastossa on varottava tallentamasta käyttäjätunnusta tai salasanaa koneelle. Koneen seuraava käyttäjä saattaa käyttää tunnuksia väärin tarkoituksiin. Ohjelman päivittämättä jättäminen saattaa aiheuttaa siihen tietoturvaaukkoja ja avata portin viruksille. Messengerissä tutunkin käyttäjätunnuksen takana saattaa olla vieras käyttäjä. Ei-toivotut yhteyshenkilöt on kuitenkin mahdollista torjua ohjelman käyttöasetuksissa. Tuntui, että oppilaille tuli paljon uutta tietoa ja vain harvalle käsitellyt asiat olivat entuudestaan tuttuja.

Jaoin oppilaille monistamani netin käytön eettiset ohjeet

(<http://www.internetopas.com/netiketti/>) eli Netiketin (Liite 3). Kävimme netiketin läpi niin, että jokainen oppilaista luki vuorollaan yhden säännön. Tämän jälkeen keskustelimme sen herättämistä ajatuksista ja kysymyksistä.

Seuraavaksi oppilaat tekivät tehtävän tietoturvakoulun sivuilta

(www.tietoturvakoulu.fi), jossa he katsoivat tarinan nimeltään Ryhmä Rooma (http://www.tietoturvakoulu.fi/Tarinat/fi/rooma_tarina.htm), joka käsitteli tekijänoikeusasioita, tietokoneen suojaamista ja salasanojen merkitystä. Tarina on tarkoitettu 6.-9 –luokkalaisille. Tarinaan sisältyi kysymyksiä, joihin oppilaat vastasivat. Kysymysten jälkeen tulee tietoiskuja aiheesta. Lopuksi keskustelimme tarinan opetuksesta. Käsittelimme aiheita: tekijänoikeus, mikä on laitonta netissä, palomuuuri, virustorjuntaohjelmat, salasanat, tietokoneen suojaaminen, itsensä turvaaminen verkossa ja pelisääntöjen noudattaminen.

Lopuksi oppilaat katsoivat vielä kertauksenomaisen tarinan netin vaaroista tietoturvakoulun sivuilta. Tarina on tarkoitettu 1-5 –luokkalaisille ja on nimeltään Loputon metsä. Aiheesta ei enää keskusteltu, koska se sisälsi jo aiemmin käsittelemiämme aiheita kertauksenomaisena.

Oppilaat kokivat itse tehdyt harjoitukset mielekkäiksi. Käsitellyissä asioissa tuli oppilaille paljon uutta tietoa. Keskustelu netti –aiheesta kävi vilkkaampana kuin kahdella aiemmalla terveystuntitunneilla. Oppilaat kokivat aiheen ajankohtaiseksi ja tärkeäksi.

9.3 Projektin arviointi

9.3.1 Aiheen valinta

Mielestäni aihevalintani kuudesluokkalaisille oli onnistunut. Rehtorin ja kouluterveydenhoitajan mukaan aiheet olivat ajankohtaisia ja tärkeitä käsiteltäviksi yläasteelle siirtyville oppilaille. Yleensä valitsemiani aiheita käsitellään aivan liian myöhään, vasta yläkoulussa, jolloin esimerkiksi päihdekokeilut ovat jo alkaneet. Yhteiskunnasta kohdistuu lapsiin paineita aikuistua entistä varhemmin. Lapsien ei anneta enää olla lapsia. Mielestäni tämä asia on tärkeää huomioida myös terveyden edistämistyössä.

Aihekokonaisuudet sinällään olivat niin laajoja, että oli vaikeaa rajata asiat mahtumaan yhteen oppituntiin. Tärkeintä oli löytää aiheista ydinasiat, koska piti ottaa huomioon, että kohderyhmä pystyy vastaanottamaan annetun tiedon. Aiheet tuntuivat kiinnostavan kuudesluokkalaisia.

9.3.2 Tarkoitus, tavoitteet ja teoriatausta

Projektin tavoite oli edistää 6-luokkalaisten terveyden lukutaitoa liittyen murrosiän tunne-elämään ja päihteisiin sekä internetin turvalliseen käyttöön. Oppilaat kokivat saaneensa terveystuntitunneilta paljon uutta tietoa.

Projektin tarkoituksena oli käyttää draamatarinaa terveyden lukutaidon lisäämiseksi murrosiän tunne-elämästä, päihteistä sekä turvallisesta internetin käytöstä. Oppilaat kokivat draamatarinan opetustapana mielekkääksi. Draamatarinan käyttö opetusmenetelmänä oli minulle uusi ja asetti omalta osaltaan haasteen. Haasteena koin myös oppilaiden motivoimisen osallistumaan keskusteluun sekä tehtäviin ja rooleihin terveyskasvatustunneilla. Aihealueena helpoin toteuttaa draamatarinan muodossa oli murrosiän tunne-elämä. Päihteistä ja turvallisesta netin käytöstä oppilailla oli melko vähän teoretietoa, joka vaati minulta enemmän alustusta aiheen käsittelyyn. Tämä vaikeutti draamatarinan käyttöä. Draamatarinan käytölle olennaista on toistettavuus. Terveyskasvatustuntini oli kertaluonteinen tapahtuma, joka asetti omat haasteensa draamatarinan käytölle.

Teoriatiedon hankkimiselle asetti omat haasteensa tiedon paljous ja sen rajaaminen. Draamatarinaan liittyvää teoretietoa oli vaikea löytää, koska monessa teoksessa käsiteltiin draamakasvatusta, joka taas on oppiaine. Draamatarinan käyttö terveyskasvatuksessa on vielä Suomessa todella harvinaista, siksi aiheeseen liittyvää kirjallisuutta on vaikea löytää. Opinnäytetyöprojektini mahdollistui löydettyäni riittävän monipuolisesti lähdekirjallisuutta valitsemistani aiheista. Minulle aiheista tutuimmat pohjatietojeni perusteella olivat päihteet ja murrosiän tunne-elämä. Turvallinen internetin käyttö asiakokonaisuutena oli minulle itselleni vieraampi ja teetti siksi enemmän taustatyötä.

9.3.3 Projektin eteneminen

Opinnäytetyöprojektini käytännön toteutuksen osalta eteni ripeästi ja suunnittelussa aikataulussa. Tämän opinnäytetyön kirjalliseen asuun saattaminen viivästyi merkittävästi loukkaantumiseni vuoksi. Olin yhteydessä koulun rehtoriin opinnäytetyöni valmistumisen viivästymisestä. Olen kiitollinen saamastani ymmärryksestä ja tuesta.

Minulla oli onnea, että valitsemani yhteistyökumppani oli heti yhteistyöhaluinen ja asiat etenivät koulun taholta ripeästi. Käytännön toteutuksessa ei ilmennyt missään vaiheessa ongelmia. Tuntien pitäminen sujui jouhevasti suunnittelemassani aikataulussa.

Opinnäytetyön ohjaava opettajani Elina Liimatainen-Yläne vastasi aina nopeasti sähköposteihini. Sain häneltä paljon arvokkaita ohjeita, joskin olisin voinut käyttää hänen asiantuntemustaan enemmänkin.

Projektin suorittaminen teki työstä aikatauluttamisen kannalta helpompaa, vaikkakin työ määrä oli suuri. Projektityön aiheeni oli melko laaja ja toteutustapa minulle uusi, mikä yhdistelmä teetti paljon työtä.

9.3.4 Projektin hyödyt ja hyödynnettävyys jatkossa

Projektin myötä pääsin kokeilemaan itselleni uutta työmenetelmää, draamatarinaa terveyden edistämistyössä. Tämä antoi minulle mielestäni työkalun tulevaisuutta ajatellen. Siksi koinkin projektin omalta kohdaltani erittäin hyödylliseksi. Yhteistyökumppanieni antaman spontaanin palautteen perusteella projektini oli hyödyllinen ja ajankohtainen. He myös kuvasivat toteutustapaani mielenkiintoiseksi.

Opinnäytetyöni projekti osoitti minulle, että draamatarina terveyden edistämisen apuvälineenä tuntui erittäin käyttökelpoiselta kuudesluokkalaisten ollessa kohderyhmänä. Minusta olisi mielenkiintoista päästä toteuttamaan terveyden edistämistyötä draamatarinan avulla myös muille ikäryhmille. Draamatarinan käyttö tekee käsitellyistä aiheista oppilaille omakohtaisia ja pitää heidän mielenkiintonsa vireillä paremmin kuin luennointi. Mielestäni projektini olisi helposti toistettavissa ja aineistoa pystyttäisiin käyttämään esimerkiksi terveystietokasvatusviikkosen tekemisessä. Projekti

olisi helposti uudelleen toteutettavissa juuri kuudesluokkalaisille. He ovat vastaanottavaisia ja kokevat nämä aiheet tärkeiksi.

9.4 Terveyskasvatustuntien arviointi

Terveyskasvatustunnit sujuivat melko odotetulla tavalla. Olin etukäteen varautunut siihen, että oppilaat saattavat olla arkoja osallistumaan draamatarinan toteutukseen. Pientä ujostelua aluksi esiintyikin ja ohjaajalta vaadittiin luokan motivointia. Alkuvaikeuksien jälkeen ilmapiiri rentoutui ja oppilaat vapautuivat esittämään omia ajatuksiaan ja tuntemuksiaan. Oppilaille oli varmasti melko suuri kynnys lähteä mukaan draamatarinaan, koska se oli heille aivan vieras asia ja vaatii omalta osaltaan mielikuvitusta ja uskallusta. Oppilailta vaaditaan onnistuneessa draamatarinassa kykyä heittäytyä rooliin. Tämä edellyttää myös empatiakykyä.

Viimeisen terveystuntien jälkeen jaoin oppilaille palautelapun, johon heidän oli tarkoitus kirjata risuja ja ruusuja koskien terveystunteja. Monetkaan eivät antaneet hyödynnettävää palautetta. Hyödyllisempää olisi ollut jakaa oppilaille monivalintalomake, johon he olisivat arvioineet annetuista vaihtoehdoista itselleen sopivimman. Vastaavassa tulevassa tilanteessa käyttäisin monivalintalomaketta palautteen saamisessa.

Jälkeenpäin ajatellen minun olisi ohjaajana pitänyt kehittää keino esittää teoretietoa oppilaille mielenkiintoisemmalla tavalla. Nyt se saattoi tuntua oppilaista pitkävetiseltä. Oppilaat kuitenkin kuuntelivat tarkkaavaisesti. Tehtävien tekemisestä ja ryhmätilanteista he innostuivat selvästi enemmän. Koin onnistuneeni melko hyvin projektissani. Olisi hienoa päästä tulevaisuudessakin käyttämään työssäni draamatarinaa toteutuskeinona terveyden edistämistyössä.

LÄHTEET

Alkoholi- ja huumetutkijain seura, Tigerstedt, C, Salasuo, M & Kestilä, L. 2007. Nuoret ja alkoholi. Helsinki: Hakapaino Oy.

Arajärvi, T. 1990. Tasapainoinen lapsuus. Porvoo: WSOY.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2008. Terveystenhoitajan osaaminen. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Haasio, A. 2007. Nuorten nettiopas. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Helenius, A., Jäälinoja, P. & Sormunen, H. 2000. Sesam! Avaimia esiopetuksen draamapedagogiikkaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Helsingin kaupungin www-sivut. Turvallisesti netissä. [Viitattu 14.1.2009] Saatavissa: http://www.hel.fi/hki/terke/fi/Terveyspalvelut/Koulu+ja+opiskeluterveydenhuolto/Lapsi+ja+median+maailma/Turvallisesti+netiss_

Jaap van der Stel, Deborah Voordewindin avustama Pompidou-ryhmä, Euroopan Neuvosto & Jellinek Consultancy. 1999. Ehkäisevän päihdetyön käsikirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Jarasto, P. & Sinervo, N. 2000. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kaartinen, V. & Sura, S. 2006. Draama ja kasvatus. Opas koulun draamatyöskentelyyn. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Kannas, L. 2004. Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa – WHO –Koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kettunen, L. 2001. Kyllä vai ei – Murrosikäisestä aikuiseksi. Helsinki: WSOY.

Kinnunen, S. 1992. Kohti murrosikää- tärkeät keskilapsuuden vuodet. Helsinki: Karas-sana.

Kinnunen, S. 2001. Keskilapsuuden tärkeät vuodet. Juva: WS Bookwell.

Kujanpää, S. & Kälviäinen, K. 1997. Tavaton vai tavallinen? Tapakasvatus pedagogisen draaman keinoin. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Kasvatustie-

teen pro-gradu –tutkielma. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10359/658.pdf?sequence=1>

Litmanen, H., Pesonen, J., Renfors, T. & Ryhänen, E. 2004. Nuoret, terveys ja arki-elämä. Porvoo: WSOY.

Lööw, M. 2002. Onnistunut projekti: projektijohtamisen ja –suunnittelun käsikirja. Helsinki: Tietosanoma.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. KiVa Koulu-ohjelma. Saatavissa:

http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/artikkelit/Kouluhyvinvoinnin_kehittaminen/KiVaKoulu.html

Owens, A. & Barber, K. 1998. Draama toimii. Helsinki: JB-kustannus.

Penttilä, L. & Salokannel, T. 2003. Draamatarina – Teemana päihteet. Suomen nuorisoseurojen liitto.

Pietilä, A. 2010. Terveiden edistäminen – teorioista toimintaan. Porvoo: WSOYpro Oy.

Pietilä, A., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salminen, E. & Sirola, K. 2002. Terveiden edistäminen uudistuvat työmenetelmät. Helsinki: WSOY.

Porin kaupungin www-sivut. Lasten hyvinvointihanke- Hyvis 2009.[Viitattu 10.11.2009] Saatavissa: <http://www.pori.fi/hyvis/taustatietoa.html>

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita Prima Oy.

Soikkeli, M. 2002. Miten puhua huumeista. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö selvityksiä 2009:47. Nuorten terveystapatutkimus 2009. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2009. [Viitattu 14.12.2009] Saatavissa: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1478206

Sosiaali- ja terveysministeriö 2010. Päihdepolitiikka ja haittojen ehkäisy. [Viitattu 31.8.2010] Saatavissa: <http://www.stm.fi/hyvinvointi/paihdehaitat>

Sosiaali- ja terveysministeriö 693/1976. Tupakkalaki ja sen valvonta. [Viitattu 14.1.2011] Saatavissa:
<http://www.stm.fi/hyvinvointi/paihdehaitat/tupakointi/tupakkalaki>

Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2001:8. Terveys 2015- kansanterveysohjelma. Saatavissa:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6215.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015- kansanterveysohjelmasta. [Viitattu 24.9.2001] Saatavissa:
http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Terveiden edistämisen laatusuositus. [Viitattu 13.09.2006] Saatavissa:
http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1057615

Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:7. Varhainen puuttuminen. Mahdollisuus nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä. Saatavissa:
http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1065877

Taffel, R & Blau, M. 1995. Kouluikä – Viisautta ja vinkkejä varttuvien lasten kasvat-
tajille. Keuruu: Otava.

Tarinanetti. Draamaan perustuvat terveystiedon opetusmenetelmät. Tarinavirta. [Vii-
tattu 19.1.2011] Saatavissa: <http://www.tarinanet.net/tarinavirta/index.php?site=virta>

Terho, P., Ala-Laurila, E., Laakso, J., Krogius, H. & Pietikäinen, M. 2000. Kouluterveydenhuolto. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 8-9/2001. Nuoret ja huumeet: Yksi ei kokeilekaan, toinen jää koukkuun. [Viitattu 10.1.2004] Saatavissa:

http://www.ktl.fi/portal/suomi/julkaisut/kansanterveyslehti/lehdet_2001/8-9_2001/nuoret_ja_huumeet__yksi_ei_kokeilekaan,_toinen_jaa_koukkuun/

Tietoturvakoulu. 2010. Nettikiusaaminen. [Viitattu 16.4.2010] Saatavissa:

<http://www.tietoturvakoulu.fi/vanhemmille/turvaaitsesiverkossa/nettikiusaaminen.html>

Tuorsniemen koulun www-sivut. [Viitattu 22.10.2010] Saatavissa:

<http://www.cedunet.fi/tuorsniemi/>

Tupakkaverkko. 2006. Tupakointi ja lapset. [Viitattu 11.12.2006] Saatavissa:

http://www.tupakkaverkko.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=44&Itemid=62

Utoslahti, K & Peltoniemi, T. 2003. Pikkuaikeisia Kirjoituskilpailun kertomuksia ja tutkimustietoa Lasinen lapsuus –hankkeesta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Valtioneuvosto. Terveiden edistäminen – hallituksen politiikkaohjelma. [Viitattu 5.12.2007] Saatavissa: <http://www.vn.fi/toiminta/politiikkaohjelmat/terveys/fi.jsp>

Vesterinen, P. 2001. Projektioiskelu ja –oppiminen ammattikorkeakoulussa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Kysely terveystieteiden opiskelijatapahtumaan

Valitse yksi tai kaksi vaihtoehtoa, joita haluat käsiteltävän terveystieteiden opiskelijatapahtumassa. Älä kirjoita nimeäsi vastauslomakkeeseen.

1. Murrosiän tunne-elämä:

- Valintojen tekeminen ja kaverien vaikutus ☐
- Ystävyys ☐
- Itsetunto ☐
- Keskustelu vanhempien kanssa ☐
- Koulukiusaaminen ☐

2. Päihteet:

- Tupakointi ja sen vaikutukset ☐
- Yleistä huumausaineista ☐
- Alkoholi ja sen vaikutukset ☐
- Syyt päihteiden käytön aloittamiseen ☐

3. Turvallisesti nettiin:

- Tietosuojat ☐
- Tekijänoikeudet ☐
- Mitä netissä saa ja mitä ei saa tehdä ☐
- Netikiusaaminen ☐

Kiitos vastauksestasi! Nähdään terveystieteiden opiskelijatapahtumassa ☺

T: Hanna-Leena Laaksonen

Olli ja Dolli – tarina ystävydestä, Heljä Liukko-Sundström, Otava, 2005

Viuh, viuh, Olli loikkii ystäviensä kanssa ristiin rastiin niityllä.

- Kivaa! Hän huutaa, kun vauhti vain kiihtyy. Hei! Mikä tuolla on? Ihan kuin joku makaisi maassa. Olli menee varovasti lähemmäksi.
- Mikä sinulla on? Sattuuko sinua? Olli kyselee huolestuneena.
- Olen Dolli. Kompastuin taas. En tahdo millään pysyä pystyssä täällä epätasaisella niityllä, Dolli selittää.
- Annapa, kun autan sinua, Olli sanoo ja ojentaa Dollille kätensä.
- Kävellään tuonne puun alle istumaan, niin voidaan paremmin tutustua. Dolli kertoo Ollille, että hänellä on ihan pienestä asti ollut vikaa käsissä ja jaloissa. Kävelemään hän pääsee, muttei voi juosta. Vaikeissa paikoissa hän tarvitsee pyörätuolia ja muiden ihmisten apua.
- Minä voin ruveta auttamaan sinua, Olli ehdottaa.
- Voi kiitos, sitten minullakin on ystävä! Dolli huudahtaa.

He istuvat hetken hiljaa ja silloin Dolli kertoo Ollille salaisuuden:

- Minä olen oikeasti taiteilija. Koristelen keramiikkaesineitä näillä käsilläni, vaikket ehkä usko. Tule katsomaan.
- Ihania, ihania! Ollin silmät pyörivät hämmästyksestä, kun hän kumartuu pöydän yli nähdäkseen paremmin.
- Miten sinä osaatkin tehdä noin kaunista! Olli taputtaa innoissaan käpäliään.

Ollikin päättää kertoa salaisuutensa Dollille:

- Minä olen oikeasti sielultani tanssija. Voisin katsella tanssimista tai tanssia itse aamusta iltaan. Tässä näet spagaatin. Se voi näyttää helpolta, mutta on tosi vaikea tehdä.
- Kylläpä sinä taivutkin hienosti, Dolli ihailee.
- Sinun on varmasti pitänyt harjoitella valtavasti.
- Niin kuin sinunkin, Olli muistuttaa, - jotta pystyt tekemään kauniita esineitä.

Dollin kanssa on mukava jutella, mutta illan tullen Ollia alkaa väsyttää.

- Minä menen tuonne lehden alle nukkumaan, hän kuiskaa uneliaana Dollille.
- Tulen sitten aamulla katsomaan sinua.

Kun aamuaurinko kutittaa Ollin silmiä, hän muistaa uuden ystävänsä.

- Nyt kiireellisesti Dollin luo, Olli hyrisee itsekseen.

- Aurinko paistaa, kukkaset loistaa, lähdetäänkö niitylle? Olli laulaa riemuissaan.
- Hei, mutta sinähän itket? hän huomaa.
- Niin, kun minä olen niin pieni, ruma ja surkea.
- – E-hei! Katso miten kaunis sinä olet. Ja kun teet kauniita koristeitasi ja silmäsi loistavat, olet entistä kauniimpi. Kaikki näkevät sen, Olli vakuuttaa.
- Nyt lähdetään puistoon aamuilmaa haistelemaan. Istupa pyörätuoliin, niin minä kuljetan sinua.
- Mennään sitten ihan uimarannalle saakka, Dolli pyytää.
- Minusta on niin hauska katsella lapsia, kun he hyppivät uimaan.
- Sopii, lupaa Olli, - jos saan hakea meille molemmille jätskit?
- Ai, jänis sanoo jätskit, Dollia naurattaa. – Saat sinä hakea.

Uimarannalla on paljon lapsia, joita Dolli jää ihailemaan sillä aikaa, kun Olli käy jäätelökioskilla. Yhtäkkiä yksi lapsista tulee Dollin luo ja kysyy:

- Mikset sinä tule uimaan?

Dolli vastaa, ettei osaa.

- Sinulle täytyy hankkia kellukkeet, niillä pysyy pinnalla, vaikkei osaakaan uida, lapsi sanoo ystävällisesti ja juoksee laiturille.
- Kiltti lapsi, Dolli ajattelee.

Aurinko lämmittää mukavasti ja Dolli suunnittelee silmät kiinni oikein kaunista kuppia, jonka hän haluaa antaa ystävälleen Ollille yllätykseksi. Yhtäkkiä Dolli havahtuu. Joku tuijottaa häntä aidan takaa. Ei, niitä on monta. Kokonainen lauma!

- Olli, Olli ! Missä sinä olet? Vie minut pois täältä!

Epätoivoinen Dolli heittäytyy pyörätuolista nurmikolle.

- Aina kaikki tuijottavat minua, hän itkee.

Siinä samassa Olli loikkaa paikalle.

- Älä itke, älä itke, Olli hokee.- Ne menivät jo pois.

Ollin sydämeen sattuu Dollin hätä ja häntäkin alkaa itkettää. Ystävät itkevät yhdessä, mutta samalla Olli miettii miten voisi lohduttaa Dollia.

- Hei, tanssitaanko?, hän keksii.
- Ei, minun jalkani eivät yletä maahan, mutta lennätä minua!

Ja Olli lennättää Dollia niin, että nauru raikaa ja sydämet hehkuvat. Vähitellen kaikki huomaavat, että Olli ja Dolli ovat ystäviä.

- Ollidolli, Ollidolli, lapset huutavat heidät nähdessään.
- Tanssi meille, Olli! Piirrä kuvia meillekin, Dolli!

Sitten eräänä päivänä Olli kuulee uutisen:

- Dolli, Dolli, sinä saat suuren palkinnon. Sinut kruunataan koristeiden kuningattareksi!
- Minutko? Dolli ihmettelee.
- Sinut, sinut! Niin tässä paperissa lukee, Olli vakuuttaa ja jatkaa:
- Mutta anna anteeksi arvoisa koristeiden kuningatar, minulla on kiire poimaan kukkia. Haluan ehtiä ensimmäisenä onnittelemaan. Kohta kaikki ovat täällä, kun kuulevat tästä!

Sydän pamppaillen Olli loikkii niitylle.

- Mikä ilo! Hän samalla ajattelee. – Meille molemmille! Tänä iltana haluan tanssia kaikille.

NETIKETTI

Internet eli netti on monin tavoin omalaatuinen media. Sen kautta voit tavoittaa satoja miljoonia ihmisiä eri puolilta maailmaa. Verkko on täynnä hyödyllisiä tiedostoja, ohjelmia, kuvia, ääntä ja multimediaa. Tiedon lisäksi verkossa on runsaasti viihdettä, hupia ja siellä voi lisäksi tehdä ostoksia ja hoitaa pankkiasioita. Kuka tahansa voi perustaa nettiin omia www-sivustoja, jotka näkyvät kaikkialle maailmaan ja joilla voi vierailla satoja tuhansia kävijöitä. Kaikki tämä tapahtuu täysin maantieteellisistä rajoista ja etäisyyksistä riippumatta. Jotta Internetin käyttö olisi mukavaa ja joustavaa, kannattaa noudattaa siihen liittyviä ohjeita ja sääntöjä.

Ole kohtelias sähköpostia kirjoittaessasi

Älä kirjoita sähköpostissa mitään sellaista, mitä et olisi valmis sanomaan henkilölle kasvotusten. Ei ole suositeltavaa levittää ketjukirjeitä eteenpäin. Ei kannata myöskään lähettää vitsejä tai asiattomia viestejä henkilöille, joita ei tunne henkilökohtaisesti.

Kunnioita vastaanottajan sähköpostilaatikkoa

Älä tarkoituksella kuormita vastaanottajan postilaatikkoa. Harkitse ennen liitetiedosten lähettämistä, ovatko ne todella tarpeellisia ja onko vastaanottajalla oikea sovelus niiden avaamiseksi. Ota huomioon, että sähköpostilla tulevat pila- ja onnitteluohjelmat saattavat levittää tietokoneviruksia ja tukkia sähköpostijärjestelmiä, siksi niiden avaamisessa on noudatettava suurta varovaisuutta ja harkintaa.

Ole oma itsesi

Kytkeydy nettiin aina omalla tunnuksellasi ja salasanallasi. Säilytä salasanaa huolellisesti, jotta muut eivät saa sitä selville. Jos poistut koneeltasi hetkeksi, käytä salasanasuojattua näytönsäästäjää, jotta kukaan ei pääse lähettämään sähköpostia tai käyttämään verkkoa nimissäsi. Käytä nimimerkkiä tai esiinny ilman nimeä vain palveluissa, joissa se on yleinen käytäntö.

Kirjoita harkiten keskusteluryhmiin

Jos kirjoitat viestejä julkisiin keskusteluryhmiin varmista, että viestisi liittyy ryhmän aiheeseen. Älä lähetä samaa viestiä tarpeettoman moneen ryhmään. Ole kohtelias ja ystävällinen, äläkä tarkoituksella provosoi riitoja tai hauku muita keskustelijoita.

Noudata operaattorin antamia ohjeita

Jos säilytät sähköpostiviestejä operaattorin palvelimella, poista tarpeettomiksi käyneet viestit ja noudata käyttäjäkohtaisia tilakiintiöitä. Noudata myös muita operaattorin ohjeita esimerkiksi välityspalvelimen (proxy) käytöstä.

Noudata huolellisuutta tiedostojen suhteen

Noudata normaalia huolellisuutta ja varovaisuutta silloin, kun lähetät muille käyttäjille ohjelmatiedostoja tai dokumentteja tai kun lisäät niitä omalle www-sivullesi. Mikäli mahdollista, tarkista tiedostot virusten varalta ennen niiden lähettämistä.

Tiedä mihin sitoudut

Verkossa on erilaisia palveluita, joiden käyttäjäksi pitää rekisteröityä. Lue ohjeet huolellisesti ja varmista, että ymmärrät ne, ennen kuin sitoudut mihinkään. Älä koskaan paina Kyllä/Yes -painiketta tai vastaa myöntävästi, ellet varmuudella ymmärrä kysymystä. Noudata erityistä varovaisuutta käyttäessäsi vieraskielisiä palveluita. Jos palvelu vaatii rekisteröitymistä ja kysyy henkilötietojasi, harkitse mitä tietoja itsestäsi ilmoitat.

Muista lähdekritiikki

Muista, että netissä ei ole julkaisukynnystä. Kaikki www-sivuilla oleva ei välttämättä pidä paikkaansa. Mikäli jokin tarjous tai palvelu kuulostaa liian hyvältä ollakseen totta, se ei välttämättä olekaan sitä.

Laki ja netti

Vaikka useimmat lait on kirjoitettu ennen tietoverkkojen yleistymistä, netti ei tietenkään ole lakien ulkopuolella, vaan voimassa olevat lait koskevat nettiäkin. Kaikki sellainen, mikä olisi laitonta muutoinkin, on laitonta myös netissä. Lisäksi tietotekniikan nopea yleistyminen on pakottanut laatimaan aivan uusia lakeja, joissa huomioidaan verkon erityispiirteitä. Viestinnän ja netin vapauteen liittyy aina myös vastuu. Esimerkiksi www-sivun tekijä on aina itse vastuussa sivunsa sisällöstä. Verkossa olevat sivut näkyvät kaikille maailman nettikäyttäjille. Älä siis laita sivulle herjaavaa

tai loukkaavaa aineistoa tai mitään muutakaan sellaista, jota et muussa yhteydessä olisi valmis esittämään.

Verkossa toimittaessa voivat kyseeseen tulla muun muassa seuraavat säännökset:

Tekijänoikeus- ja tavaramerkkilaki

Älä laita www-sivullesi aineistoa - esimerkiksi tuotenimiä, musiikkia, tekstiä, valokuvia, piirroksia tai mp3-tiedostoja - johon sinulla ei ole oikeuksia. Aineiston luvaton käyttö saattaa johtaa taloudellisiin korvausvaatimuksiin ja muihin oikeudellisiin seuraamuksiin.

Viestintäsalaisuus

Kansalaisella on perustuslaissa määritelty oikeus luottamukselliseen viestintään. Laki koskee myös sähköpostia ja kaikkea sähköistä viestiliikennettä. Älä siis avaa toiselle vastaanottajalle osoitettuja sähköpostiviestejä ilman tämän suostumusta.

Älä häiritse tietoverkon toimintaa

Tietoverkon, tiedonsiirron tai sähköpostin toiminnan tarkoituksellinen häirintä tai ylikuormitus on kiellettyä.

Hakkerointi

Vieraaseen tietojärjestelmään tunkeutuminen tai järjestelmän luvaton käyttö - jopa pelkkä sen yrityskin - on rikos, josta voi seurata vankeutta. Myös toisen käyttäjän tunnusten ja salasanojen arvailu ja kokeileminen on kiellettyä.

Virusten kirjoittaminen ja levitys

Haitallisten virusten kirjoittaminen ja niiden tarkoituksellinen levittäminen on kiellettyä.

Älä lähetä sähköpostimainontaa

Älä käytä sähköpostia markkinointiin, ellei sinulla ole lupaa vastaanottajilta, sillä laki kieltää koneellisen massalähetyksen yksityishenkilöille yhtä lailla faksilla, kännykkään tekstiviesteinä kuin sähköpostillakin. Tiedottaminen yrityksille, omille asiakkaille tai ystäville on kuitenkin sallittua. Poista näissäkkin tapauksissa vastaanottajan nimi jakelulistalta, jos hän sitä pyytää.

Henkilörekisterin pito

Jos keräät henkilötietoja verkossa tai sivullasi vierailevilta kävijöiltä (esimerkiksi edellyttämällä heiltä rekisteröitymistä), noudata henkilötietolain määräyksiä.

Lapsiporno

Lapsipornon levittäminen ja hallussapito on kielletty riippumatta siitä, missä muodossa aineisto on.

Rasismi

Rasismi ja siihen yllyttäminen on kiellettyä.